**Тема: Понятие и причины возникновения стрессовых ситуаций. Управление стрессом.**

**Стресс** – особое психологическое состояние, при котором человек переживает сильное напряжение.

**Причины стресса:**

1. Возникает в результате длительных перегрузок.
2. Человек вынужден длительное время находиться в состоянии
* опасности
* нервного перенапряжения
* физического перенапряжения
* постоянной тревоги и возбуждения.

**Признаки стресса:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Психологические****изменения** | **Физиологические****Изменения** |
| * Тревога
* Страх
* Напряжение
* Неуверенность
* Растерянность
* Подавленность
* Беззащитность
* Паника
 | * Бледность или краснота
* Учащение пульса
* Дрожь
* Потливость
* Сухость во рту
* Затруднение дыхания
* Расширение зрачков
* Желудочный спазм
 |

**Существует множество подходов к управлению стрессом**.

Наиболее эффективные из них:

1. **Изменение образа мышления**

Когнитивно-поведенческая терапия помогает выявить и скорректировать негативные установки, вызывающие стресс. Важно научиться:

* Позитивно переформулировать проблемы
* Фокусироваться на том, что в вашей власти изменить
* Практиковать благодарность
* Развивать оптимистичный взгляд на жизнь
1. **Техники релаксации**

Регулярная практика релаксации помогает снизить физическое и эмоциональное напряжение:

* Глубокое дыхание
* Прогрессивная мышечная релаксация
* Медитация осознанности
* Визуализация
* Йога

Даже 10-15 минут ежедневной практики могут значительно уменьшить стресс.

1. **Физическая активность**

Регулярные упражнения - один из лучших способов снятия стресса. Они:

* Снижают уровень гормонов стресса
* Улучшают настроение
* Повышают энергию и работоспособность
* Улучшают качество сна

Рекомендуется не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю.

1. **Здоровый образ жизни**

Правильное питание, достаточный сон и отказ от вредных привычек помогают организму лучше справляться со стрессом:

* Ешьте больше овощей, фруктов, цельных злаков
* Ограничьте употребление кофеина и алкоголя
* Соблюдайте режим сна (7-9 часов)
* Откажитесь от курения
1. **Тайм-менеджмент**

Эффективное управление временем позволяет снизить стресс от перегрузок:

* Расставляйте приоритеты
* Разбивайте крупные задачи на подзадачи
* Делегируйте, где возможно
* Учитесь говорить "нет"
* Выделяйте время на отдых
1. **Социальная поддержка**

Общение с близкими людьми и поиск поддержки - важный ресурс в борьбе со стрессом:

* Делитесь своими чувствами
* Проводите время с семьей и друзьями
* Присоединяйтесь к группам по интересам
* При необходимости обращайтесь к психологу

**Управление стрессом на рабочем месте.**

**Стресс на работе** - одна из наиболее распространенных проблем. Организации могут помочь сотрудникам, внедряя программы управления стрессом:

* Обучение техникам релаксации и тайм-менеджмента
* Создание комнат отдыха
* Гибкий график и возможность удаленной работы
* Поощрение здорового образа жизни
* Улучшение организационной культуры и коммуникации
1. **Mindfulness-подход**

Практика осознанности (mindfulness) становится все более популярным методом управления стрессом. Она включает:

* Концентрацию на настоящем моменте
* Принятие своих мыслей и чувств без осуждения
* Развитие внутреннего наблюдателя

Регулярная практика mindfulness помогает снизить тревожность, улучшить эмоциональную регуляцию и повысить стрессоустойчивость.

1. **Биологическая обратная связь**

Методы биологической обратной связи позволяют научиться сознательно контролировать физиологические реакции на стресс:

* Отслеживание сердечного ритма
* Контроль мышечного напряжения
* Регуляция дыхания
* Температура кожи

С помощью специальных приборов человек получает информацию о своем состоянии и учится управлять им.

1. **Индивидуальный подход**

Важно помнить, что не существует универсального метода борьбы со стрессом. То, что помогает одному человеку, может не подойти другому. Поэтому рекомендуется:

* Экспериментировать с разными техниками
* Комбинировать методы
* Адаптировать подходы под свои потребности
* Быть последовательным в практике

**Для людей с высоким уровнем стресса наиболее эффективными методами управления стрессом являются:**

1. **Комплексный подход к управлению стрессом**

Важно использовать комбинацию различных техник, воздействующих на разные аспекты стресса:

1. **Работа с мышлением и установками**
* Когнитивно-поведенческая терапия для выявления и изменения негативных мыслительных паттернов
* Практика позитивного мышления и благодарности
* Переоценка стрессовых ситуаций, поиск возможностей для роста
1. **Управление эмоциональным состоянием**
* Медитация осознанности для снижения тревожности
* Дыхательные техники для быстрого успокоения
* Ведение дневника эмоций
1. **Работа с телом**
* Регулярные физические упражнения для снятия напряжения
* Прогрессивная мышечная релаксация
* Йога и растяжка
1. **Изменение образа жизни**
* Нормализация режима сна (7-9 часов в сутки)
* Сбалансированное питание с ограничением кофеина и алкоголя
* Планирование времени для отдыха и хобби