

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БЕРДЯНСЬКИЙ
МАШИНОБУДІВНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Доповідь

на тему:

Використання технік профілактики й подолання стресу



Підготувала практичний психолог

Запоріжжя 2025

Стрес. Засоби подолання стресу.

Стрес є важливою частиною життя кожної людини. Він допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси за для подолання викликів, які постають на нашому життєвому шляху. Ми маємо стрес у кожному дні й він не приносить нам шкоди, допоки його сила та тривалість не виходить за індивідуальні межі витримувати стрес.

Коли ми перебуваємо під дією сильного чи/або тривалого стресу, наше тіло та психіка виснажують та потребують відновлення. Коли відновлення не відбувається, то розпочинаються процеси перевиснаження, вигоряння та захворювання.

Результатом перевиснаження від стресу можуть бути як фізичні хвороби (хронічні захворювання, простуда, мігрені тощо), так і психологічні (депресія, ПТСР, панічні атаки тощо). Тому дуже важливо навчитися регулювати рівень стресу у межах вашої можливості витримувати його, відновлюватися після виснаження від стресу й звертатися до спеціалістів, якщо ви не можете самостійно справитися з наслідками сильного чи тривалого стресу.

Стрес (пер. з англ. stress – напруга) – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Відрізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Медитація і відпочинок

Неможливо відчувати одночасно і стрес, і спокій. Тому, якщо ви відпочиваєте і розслабляєтеся, то фізично не можете відчувати стрес. Відпочинок рекомендується робити кожні 1,5 -2 години. Якщо є можливість, полежіть з закритими очима.

Мистецтво і хобі .

Хобі в психології називають трудотерапією. Будь-яке цікаве для вас заняття не тільки піднімає вам настрій, але і прибирає непотрібні думки і розслабляє. Мистецтво має щось близьке з дитячою щирою радістю створення чогось нового. Ви можете малювати, писати, ліпити, знімати відео, робити фотографії, займатися рукоділлям і писати музику.

Ауторегуляція дихання.

Найпростіший спосіб зняти стрес, яким мало хто користується. Під час будь-якого стресу людина має властивість забувати про те, як дихає і що відчуває – вона зосереджується виключно на своїй роздратованості. Зробіть глибокий вдих носом і видихніть ротом. Ці дії можуть бути однаковими по часу, або ж ваш видих може бути вдвічі коротший за вдих. Під час виконання вправи не думайте ні про що, стежте тільки за диханням.

Техніка для заспокоєння “Дихання 4-7-8”

1.Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи).

2.Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.

3.Затримайте дихання на 7 секунд.

4.Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку.

5.Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

З часом, можете збільшувати час затримки та видиху, але з розумом.

Техніка «Час для переживань»

Визначте конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час ви маєте

приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням. Наприклад: 15 хв, коли їду в транспорті (не за кермом), або вдома на дивані з 21:00 до 21:15

Відтермінувати переживання. Щоразу, коли ви помічаєте, що переживання приходять до вас, скажіть собі: «Стоп, це просто думки, я зараз не буду включатися в це, я буду мати можливість попереживати у призначений для цього час». Й можете записувати те, про що турбуєтеся, щоб не забути. Переключіть увагу на ту діяльність, яка є для вас корисною (робоча задача, прогулянка, розмова, перегляд фільму тощо). Якщо ви не будете переключати увагу, то думки будуть продовжувати атакувати вас.

Важливо! Якщо ви забули попереживати у запланований час, переносьте «час для переживань» на наступний день.

Техніка для заспокоєння: “Я шпигую за усім зеленим”

1. Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.
2. Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт? Дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.
3. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?
4. Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.
5. Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

Техніка для заспокоєння “Злити негативні думки у трубопровід”

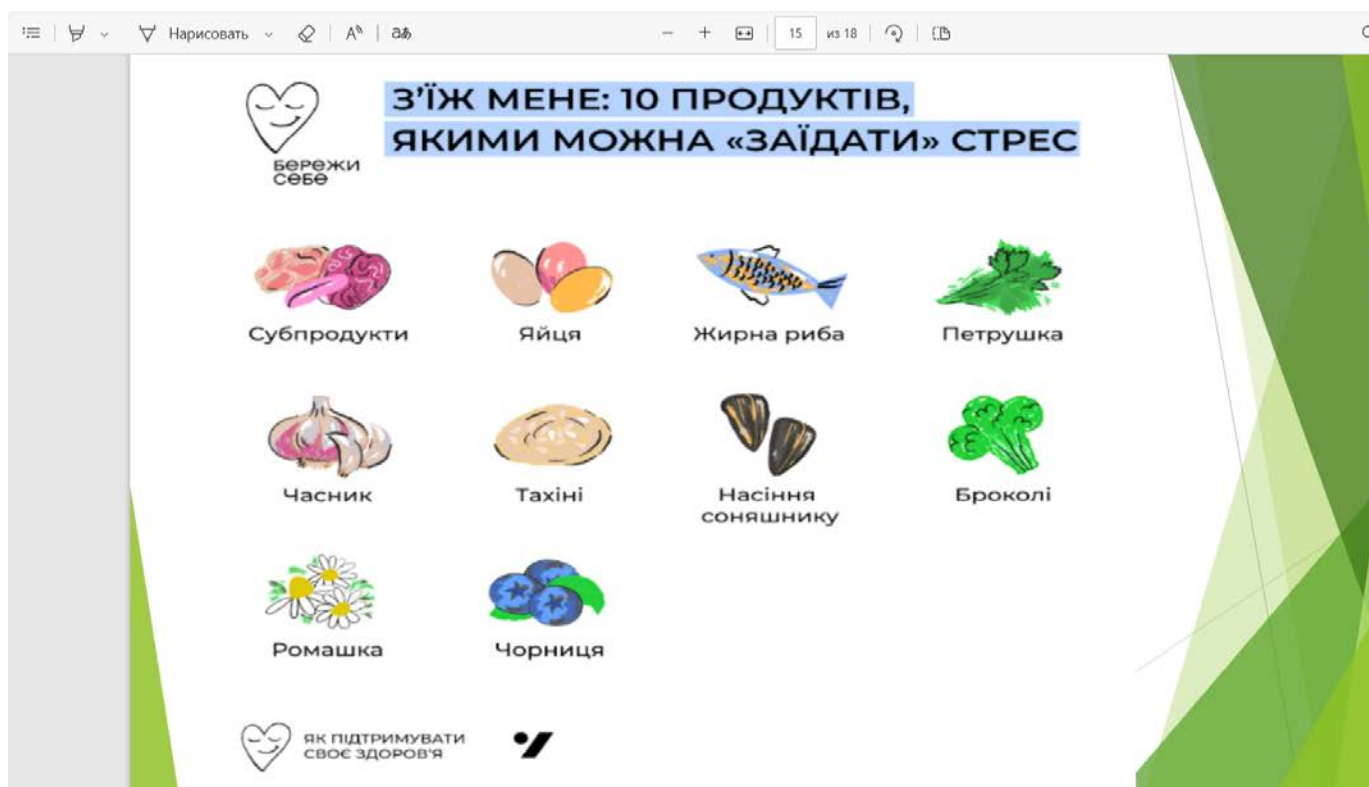
1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?
2. Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливуть у трубопровід разом з водою.
3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Наведення порядку

Тут мається на увазі не тільки прибирання (хоча і це вітається), але і наведення ладу в своєму житті. Стрес є певною відповіддю на заплутані життєві проблеми. Причому, як не дивно, це можуть бути досить легко і швидко вирішувані ситуації. Вам може знадобитися всього один вихідний, щоб позбутися багатьох проблем, які викликають стрес. Наступного дня ви відчуете сильне полегшення і спокій. Запишіть на аркуші паперу минулі проблеми, виділіть ті, на вирішення яких буде потрібен деякий час, також вирішіть їх. Глобальні складності розділіть на етапи і виконуйте по порядку.

Фізична активність

Фізична активність – один із способів позбутися негативних думок. Біг, танці, йога, футбол – все це допоможе забути про минулі помилки і невизначене майбутнє, або взагалі усвідомити, що багато проблем надумані. Існує рекомендація доводити все до абсурду: якщо ви знаходитесь у кімнаті самі, почніть вести себе як герої з коміксів або вдавати якусь тварину. У такому стані ви просто не зможете відчувати стрес, тому що сама ситуація є комічною, а значить не залишає шансу для дратівливості.



Що не можна їсти при стресі?

Кофеїновмісні напої. Ви запитаєте, до чого тут кофеїн, адже лікарі рекомендують його для стимулювання роботи мозку, серця, підвищення концентрації уваги та прискорення обміну речовин. Однак у разі, коли його кількість становить понад 400 мг на добу, помітно підвищується тривожність та зростає емоційна нестабільність.

Алкоголь.

Спиртовмісні напої запускають в організмі ту ж реакцію, що й інші стресогенні фактори. Під час вживання алкоголю до крові викидаються кортикостероїди, порушується якість сну, підвищується рівень тривожності. Крім того, алкоголь є природним депресантом — тобто речовиною, що пригнічує роботу нервової системи та посилює стрес.

Солодощі.

Це цілі танкери швидких вуглеводів, а ще вони містять глюкозу. Так, глюкоза корисна для роботи мозку та нервової системи, але у разі великого споживання викликає спочатку різке підвищення рівня цукру в крові, а після — таке ж різке зниження. Такі стрибки шкідливі для організму, а під час стресу стають подвійно небезпечними.

Штучні барвники та консерванти.

Деякі з них можуть негативно позначатися на психіці: наприклад, бензоат натрію викликає гіперактивність і різкі стрибки емоцій, а аспартам провокує розвиток тривожності та пригнічує синтез «позитивних» нейромедіаторів, які відповідають за гарний настрій, — дофаміну, норепінену.