

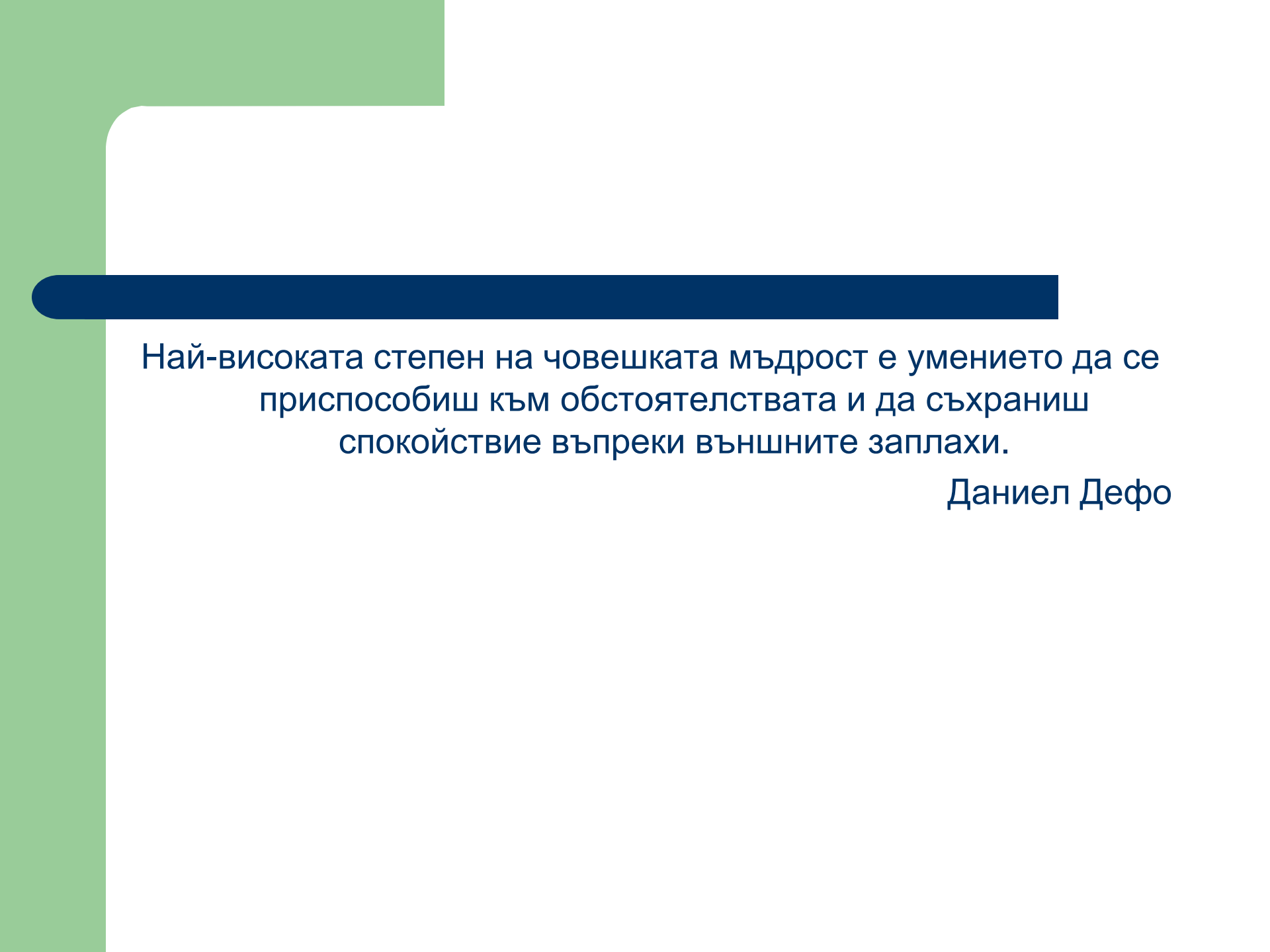


СРЕДНО УЧИЛИЩЕ “СВ. ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ”
гр. Хасково, ул. “Кресна” №1, тел. 62 41 20, 62 45 34, факс 62 41 34, e-mail: soup@abv.bg

Стрес и техники за справяне със стреса

Мария Кунчева – педагогически
съветник,

Деяна Бонева -психолог



Най-високата степен на човешката мъдрост е умението да се приспособиш към обстоятелствата и да съхраниш спокойствие въпреки външните заплахи.

Даниел Дефо

Цел на обучителния семинар

- Да се запознаете с причините за появата на стреса
- Да усвоите техники за по-лесно справяне със стреса

Същност и прояви на стреса

- Понятието стрес се свързва със силно напрежение, неприятни преживявания,, намалена работоспособност, дискомфорт.
- Стресът е нещо нежелателно вредно, опасно
- Увреждащия стрес се нарича дистрес

Стресори(вредни въздействия)

- Силен студ, силна горещина, травма, тежка преумора, инфекциозно заболяване, отравяне, силен страх или др. нервно – психично сътресение и пренапрежение
- Учестява пулса, повишава се кръвното налягане, отделят се десетократно повече хормони от надбъбречните жлези
- Синдром на биологичния стрес

Професионален стрес

- състояние, което изтощава нашия организъм и е резултат от необходимостта непрекъснато да се адаптираме към продължителните изменения на средата, в която живеем;
- всяко събитие предизвиква по-силен стрес, когато е ново и несигурно.

Професионалният стрес

- стресът не е болест, а защитна реакция на организма, инстинктивен отговор към неблагоприятни или нови въздействия на околната среда;
- стрес може да бъде всеки фактор или събитие, което би могло да наруши равновесието в организма на индивида.

Малко статистика

- стресът засяга **28 %** от работещите в Европейския съюз;
- засегнат е почти всеки **4** ;
- **50-60%** от всички загубени работни дни в следствие на стрес;
- икономически последици – около **20 милиарда евро**;
- броят на хората ще се увеличава.

Симптоми на стреса

- на организационно ниво;
- физиологични симптоми;
- познавателни симптоми;
- емоционални симптоми;
- поведенчески симптоми.

Модел на преход 4С:

- 1 С – Ситуация;
- 2 С - Собствена личност;
- 3 С – Съдействие;
- 4 С – Стратегия.

Източници на стрес при промяна на работното място

- “Боже, в какво се забърках”;
- “Не разбирам нищо, ужас”;
- “Никой не ме обича”;
- “Не се справям с работата”...

Три стадия на стреса

- Реакция на тревога
- Стадии на съпротивление
- Стадии на изтощение



Причини и мащаби на стреса

- Неизвестността
- Извънредни ситуации
- Изненадите
- Неочаквани значими събития
- Непредсказуеми конфликтни реакции

Професии подложени на най – голям стрес

- Полицай,
- инструктор,
- лекар,
- авиодиспечер,
- журналист,
- секретарка,
- учител,
- пожарникар,
- локомотивен машинист и др.

Събития причиняващи стрес

- смърт на близък
- развод
- сериозна травма
- извънредна ситуация
- заболяване
- уволнение от работа
- проблеми от сексуален характер
- смяна на работа
- местоживееене
- постъпване в университет

Техники за справяне със стреса

- релаксация;
- почивки по време на работа;
- занимания с любими дейности след работа;
- дихателни упражнения;
- контакт с домашни любимци;
- гледане на комедии;
- спорт;
- разговори с приятели;
- медитации.

Методи и средства за избягване на стреса

- Стрежете се постоянно да печелите любовта на близките си хора
- Радвайте се и на малките успехи
- Ценете радостта от истински простичките и естествени неща във всекидневието
- С каквато и ситуация в живота да се сблъскате, отначало помислете струва ли си изобщо да водите борба.
- Постоянно насочвайте вниманието си върху светлите страни на живота и върху действията, които могат да подобрят вашето положение

Методи и средства за.....

- Абсолютното съвършенство е невъзможно. Но във всяка избрана дейност дадения човек има свой връх –стремете се към собствени върхове и се радвайте на успехите си , не превръщайте живота в самоцелно състезание.

- Дори след съкрушително поражение човек може да се пребори с угнетяващите го мисли за несполука- най добре с помощта на спомените за минали успехи.
- Имайте предвид, че хората не се раждат равни, макар, че те разбира се трябва да имат равни възможности.
- Винаги ще има водачи и последователи
- Не забравяйте, че няма готови рецепти за успех при всички хора и за всички ситуации. Хората сме различни и проблемите ни също

Начини за справяне със стреса

- Заловете се с любимото си занимание, четене , слушане на музика.....
- Общувайте с близък и приятен човек
- Работете физическа работа
- Използвайте силата на разума, превключете на приятни мисли и спомени
- Разходете се сред природата, вземете си вана , сауна
- Прилагайте дихателни упражнения за успокояване

- Вашите въпросина
- тел.0894249124- Д. Бонева
- тел.0894403568- М. Кунчева