

# СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

---

*Керівниця психологічної служби ПДАУ,*

*Доц. Плаксієнко Ірина Леонідівна*

**ВООЗ визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, в якому людина**

- реалізує свої здібності,**
- може успішно протистояти стресам та продуктивно працювати**



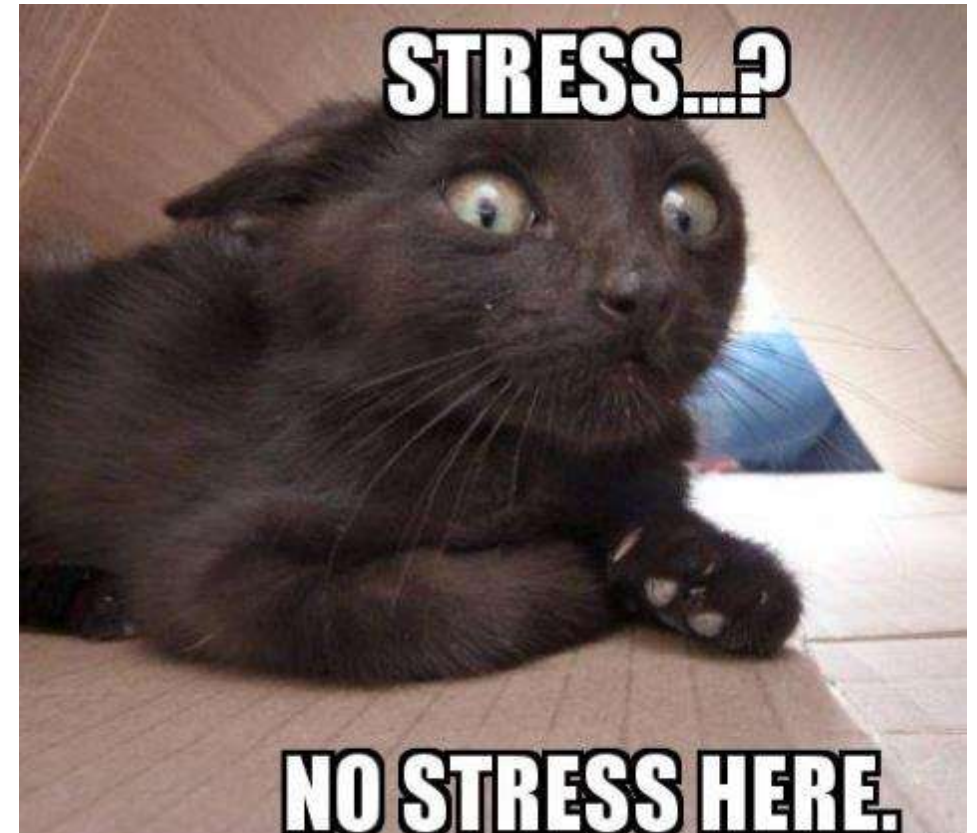


# Що таке стрес?



Стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів. Тобто стрес являє собою відповідь організму на реальну чи уявну загрозу.

Стресовими можуть бути як приємні так і неприємні ситуації, з якими ми зіштовхуємось, значення має лише інтенсивність потреби в адаптації до неї. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різні подразники називається загальним адаптаційним синдромом.



### Медичні ознаки:

- підвищена нервозність
- наявність істеричних реакцій
- непритомність
- афекти
- головні болі
- безсоння

### Особистісні ознаки:

- повне придушення волі
- зниження самоконтролю
- пасивність і стереотипність поведження
- нездатність до творчих рішень
- підвищена сугестивність
- страх
- тривожність
- невмотивоване занепокоєння

### Психологічні ознаки:

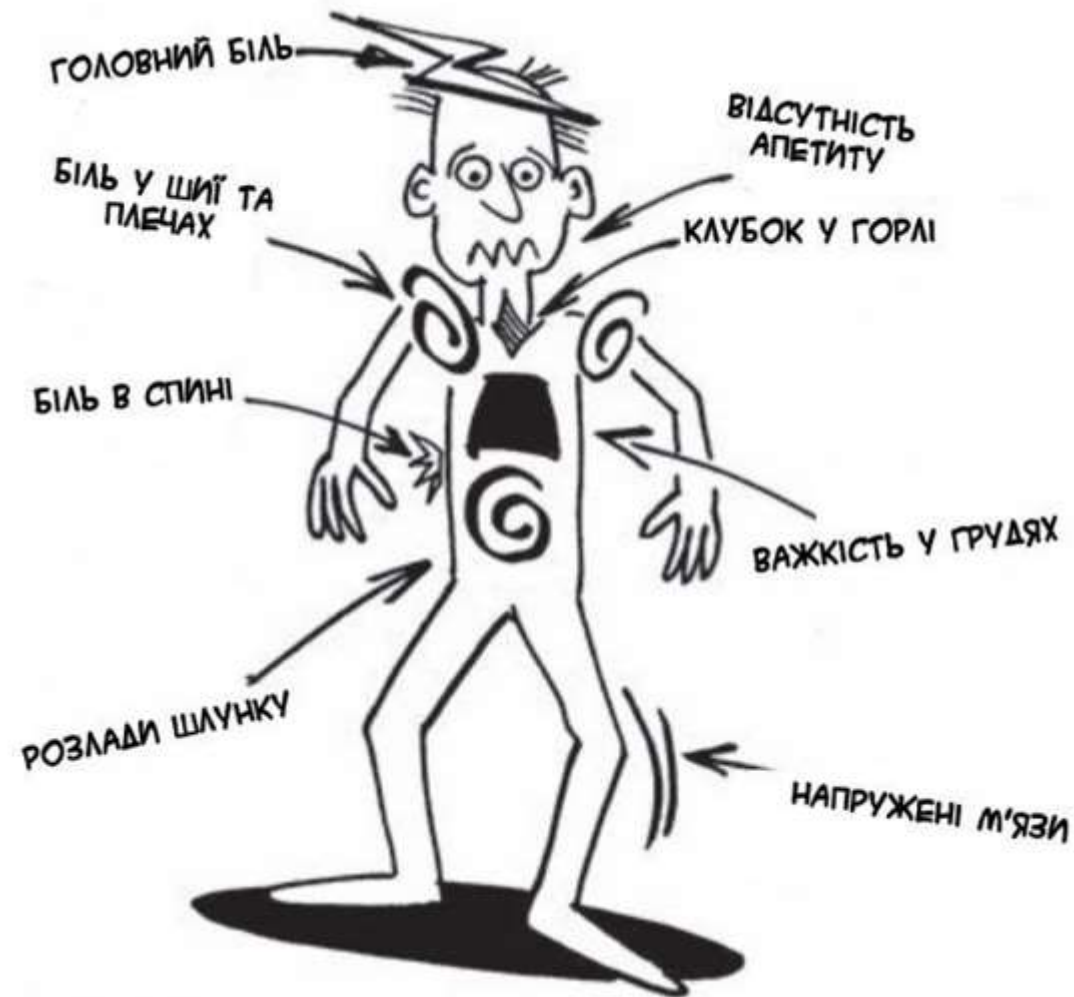
- зміна динаміки психічних функцій
- найчастіше сповільнення розумових операцій
- розсіювання уваги
- ослаблення функції пам'яті
- зменшення сенсорної чутливості
- гальмування процесу прийняття рішення

### Фізіологічні ознаки:

- хекання частий пульс
- почервоніння або збліднення шкіри
- збільшення адреналіну в крові
- спітніння

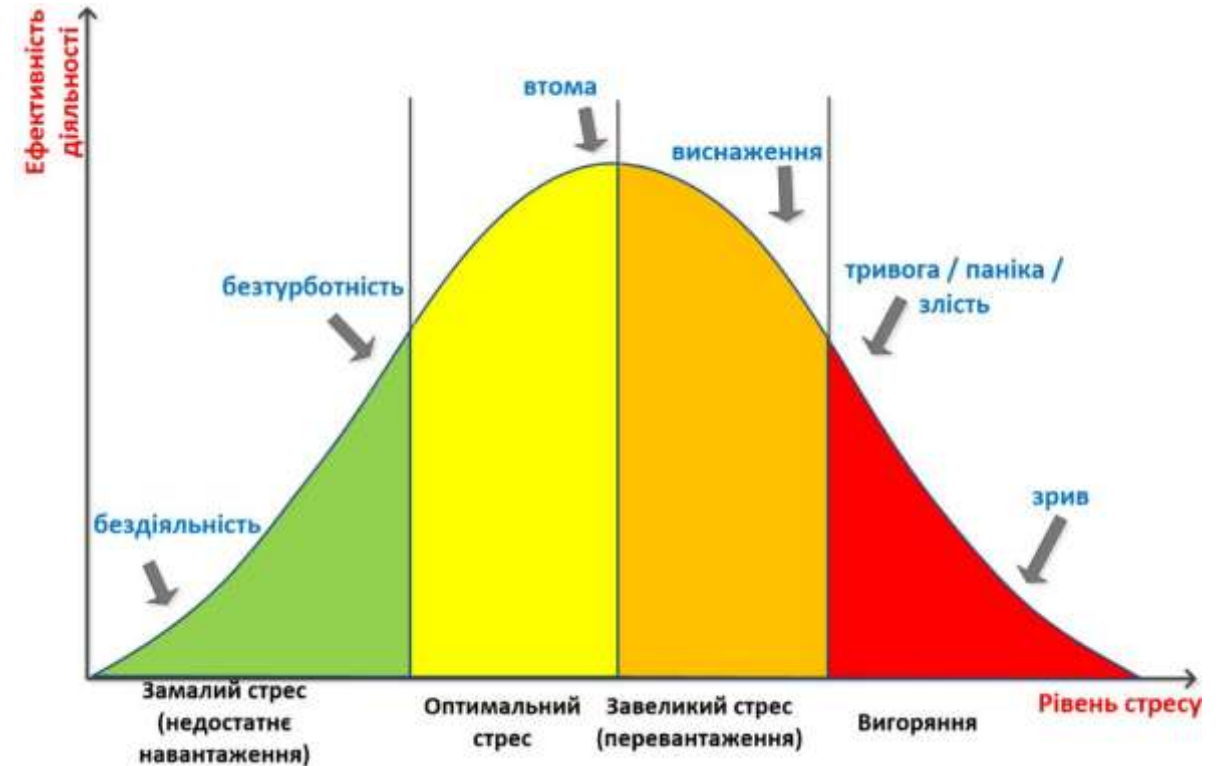
Стреси знижують наш імунітет, роблять уразливими для інфекцій. До далеко не повного списку патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, аутоімунні захворювання.

Стрес нерідко викликає шкіряні реакції (висип, сверблячку, дерматит тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби.



Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Навіть одиничний гострий стрес, викликаний, наприклад, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби. Проте, набагато типовішою є ситуація, коли людина занедужує в результаті одночасного впливу кількох стресових подій «середнього ступеня».

Г. Сельє виділяв дві форми стресу: еустрес (корисний) та дистрес (шкідливий). Еустрес мобілізує резерви організму, але не призводить до порушення психологічної рівноваги. Дистрес же або занадто сильний, або триває настільки довго, що виснажує організм.



## Виділяють три стадії цього процесу:

**Стадія тривоги.** Організм стикається з подразнюючим чинником та намагається пристосуватися до нього. Наявність подразника викликає в організмі людини певні зміни, що покликані мобілізувати захисні сили організму.

**Стадія резистентності.** Відбувається адаптація до нових процесів. Але якщо стресор продовжує діяти довгий час, то організм працює з максимальним навантаженням на всі системи і витрачає "резервний" життєвий потенціал.

**Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, загальна опірність організму знижується. Стрес може привести його до хвороби.





## **ПЕРШИЙ СТИЛЬ**

**продуктивне подолання, яке спрямоване на розв'язання проблеми**

**Сюди  
відносять  
такі 4  
копінг-  
стратегії:**

**фокусування на розв'язанні проблеми (систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору);**

**наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення;**

**фокусування на позитиві (оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які перебувають у гіршому становищі підтримка бадьорості духу);**

**активний відпочинок (заняття фізкультурою і спортом).**

## **ДРУГИЙ СТИЛЬ – ПРОМІЖНИЙ орієнтований на отримання соціальної підтримки**

**Включ  
ає 6  
копінг-  
стратег  
ій:**

**пошук соціальної підтримки (прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням);**

**спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів;**

**прагнення належати (інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення);**

**суспільні дії (пошук підтримки шляхом організації групових дій для розв'язання проблем);**

**звернення по професійну допомогу;**

**пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.**

## ТРЕТІЙ СТИЛЬ – НЕПРОДУКТИВНИЙ не сприяє розв'язанню проблеми.

**Такий  
стиль  
предста  
влений  
8  
копінг-  
strate  
гіями:**

неспокій (тривога за майбутнє і особливо за своє майбутнє);

надія на диво (сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться);

розпач (відмова від яких-небудь дій з усунення проблеми, хворобливі стани);

розрядка (покращення самопочуття за рахунок «випускання пари»;

вимищення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики);

ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми); самозвинувачення (суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему);

занурення в себе (замкнутість, приховування від інших своїх проблем);

прагнення відволіктися, відпочити (відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги).

# Психологічна стійкість (витривалість, резилієнтність)

Це здатність успішно долати життєві труднощі або стресові ситуації, відновитися після цих випробувань, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особистісну цілісність.

Це:

- здатність реалістично планувати життя;
- розвиток власної «системи ресурсів»;
- плекання своїх цінностей;
- розвиток асертивних комунікативних навичок;
- здатність вирішувати проблеми.



# Саморегуляція - це природна здатність до самовідновлення тіла та психіки

- *Запустити саморегуляцію можна лише відновленням контакту нашої уваги з тілом та його відчуттями. Це покращить взаємодію свідомого та півсвідомої частини психіки.*
- *Свідомість контролює від 3-5 потоків інформації. Підсвідомість функціонально набагато ресурсніше. Щоб отримати доступ до океану ресурсів, можливостей - треба щоб свідомість товаришувала з тілом на рівні відчуттів через емоції.*

Майндфулнес - вміння перебувати «тут і тепер»,  
а не в горизонтах минулого чи майбутнього



*Зменшення стресу за рахунок самопостереження та медитації.  
Медитації допоможуть запобігати тривозі, стресу, депресії та  
вигорянню, водночас поліпшуючи самопочуття та якість сну.*

# Усвідомлене дихання

- **Оберіть якийсь тип заспокійливого дихання, що вам підходить.**
- ***Черевне дихання:*** сядьте, спину тримайте рівно, покладіть руки на живіт, повільно вдихуйте повітря (на рахунок 1–3), при цьому живіт збільшується, а після короткої затримки – видих, живіт зменшується.
- ***Дихання за квадратом:*** на 4 рахунки вдих, на 4 – затримка дихання, на 4 рахунки – видих і на 4 – затримка.
- ***Дихання орла:*** швидкий вдих і тривалий видих (1:2).
- ***Дихання змії:*** вдихи та видихи робіть якомога рідше, невелика затримка після видиху.



# Вправа на фізичне заземлення «5–4–3–2–1»

- Погляньте навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх.
- – Прислухайтеся довкола та розрізніть 4 різні звуки. Назвіть їх.
- – Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик.
- – Відчуйте 2 різні запахи. Назвіть їх.
- – Визначте щось на смак.
- Опишіть, що ви відчули на смак?







## ВПРАВА «ХРЕБЦІ-ВАГОНЧИКИ»





## ВПРАВА «СПОКІЙ»



## ПРИТЧА ПРО БАМБУК

Одного разу засновник боротьби джиуджицу прогулювався по засніженому саду і звернув увагу на те, що могутні гілки бамбука під товстим шаром снігу швидко ламаються, а тонкі тримають себе по-іншому. Вони прогинаються, завмирають, ніби зважують вагу снігу, мобілізуються і пружиняють. Таким чином скидають свій вантаж, відновлюючи власне положення. Сила бамбука в тому, щоб під натиском не жорстко протистоїть, а відступити, зважити вагу, зібрати всі свої резерви, скинути вантаж та відновити свої сили.





Дякую за увагу!

