

СТРЕСС- это неспецифическая реакция организма на любое, предъявляемое ему требование.

К сожалению, стрессовые реакции захватывают все защитные силы организма, то есть любой стресс прямой наводкой бьет по нашему иммунитету, нашей психике, нашей социальной адаптации. В критических ситуациях реакция организма на стресс спасает человеку жизнь: мы предпринимаем активные действия и избегаем опасности, но чаще всего в силу различных обстоятельств, мы в ситуации стресса не предпринимаем активных действий (не можем ответить адекватно воздействию), тогда мы переживаем «плохой стресс», который негативно действует на нашу нервную систему, иногда «плохие стрессы» так сильны, что приводят людей на больничную койку, вгоняют в депрессию, толкают на самоубийство.

Попробуйте проверить свою предрасположенность к разрушительному воздействию стресса. Отвечайте на вопросы «да» и «нет».

Тест «Ваша реакция на стресс»:

1. Можете ли вы в случае необходимости приспособить свою манеру держаться к особенностям поведения других членов группы?
2. Охотно ли вы беретесь за выполнение ответственных поручений?
3. Меняется ли ваше настроение под влиянием окружающих?
4. Сохраняете ли вы веру в себя в трудные минуты?
5. Говорите ли вы так же свободно, как всегда, в присутствии человека, чье мнение для вас важно?
6. Остаются ли вы спокойным в случае неожиданных изменений в распорядке дня?

7. Быстро ли вы находите нужный ответ?
 8. Можете ли вы оставаться спокойным в ожидании важного для вас решения (результата экзамена и т.д.).
 9. Легко проходят у вас первые дни отпуска, каникул?
 10. Вы находчивы?
 11. С легкостью вы приспосабливаете свою походку или то, как вы едите к тем, кто делает медленнее вас?
 12. Быстро ли вы засыпаете, ложась спать?
 13. Охотно ли вы выступаете на собраниях, лекциях?
 14. Легко ли у вас портится настроение?
 15. Легко ли вам прервать работу, которой вы заняты?
 16. Можете ли вы помолчать, чтобы не мешать другим?
 17. Можете ли вы не поддаваться на провокации?
 18. Легко ли вы срабатываете с другими людьми?
 19. Всегда ли вы взвешиваете все «за» и «против» перед принятием важного для себя решения?
 20. Можете ли вы выполнять порученную вам работу и терпеливо ждать, когда окончат работу другие?
 21. Действуете ли также уверенно, как всегда, после того, как увидели что-то неприятное?
 22. Быстро ли просматриваете ежедневную прессу?
 23. Случается ли, что вы говорите так быстро, что вас не понять?
 24. Можете ли вы нормально работать, если не выспались?
- Теперь поставьте себе за каждый ответ «да» 3 балла и подсчитайте результат.

Расшифровка теста:

10-25 баллов. Вы переносите стресс очень тяжело. Будет лучше, если вы не станете ни с кем конфликтовать. Вам трудно работать долгое время без перерыва. Вы тревожитесь и не можете спокойно довести до конца свою работу, если знаете, что вас ждут друзья или что они где-то развлекаются без вас. Вы легко меняете свою

точку зрения под влиянием убедительных аргументов. Вы нетерпеливы. Вам трудно приспособиться к темпу работы человека, который делает все гораздо медленнее вас. Вам трудно организовать работу, чтобы выполнять сразу несколько совместных дел. Ваше мрачное настроение меняется в веселой компании.

26-37 баллов. Неудачи и промахи вызывают у вас чувство крайней досады, вы долго их помните. Для вас не составит труда выполнение одновременно несколько дел одновременно. Вы сохраняете присутствие духа в стрессовых ситуациях. Любите работу, требующую большой точности движений. В трудную минуту полагаетесь только на себя. В незнакомой компании чувствуете себя свободно и легко.

38-45 баллов. Любая неудача для вас трагедия. Но, к счастью, вы довольно быстро отходите и принимаетесь за работу. Да, вас больно ранят ссоры и конфликты, но вы всегда можете оправиться от неприятных переживаний самостоятельно. Вы легко приспосабливаетесь к темпу и стилю работы других людей. Вы любите менять характер работы. Если происходит что-то неожиданное, стремитесь взять инициативу в свои руки. В работу включаетесь сразу и полностью. Выступаете против того, чем недовольны.

46-56 баллов. Стрессы внешне переносите очень хорошо, но так лишь кажется окружающим. Сами же болезненно реагируете на малейшую неудачу. Есть только один плюс: беды вас не ломают, а закаляют. После каждого проигрыша вы достаточно серьезно анализируете всю цепочку действий и извлекаете уроки из ситуации. Вы терпеливы. Можете достаточно долго ждать, не раздражаясь. Можете работать с высоким напряжением сил, интенсивно. Выбираете работу, связанную с общением.

57-72 балла. Хоршо себя чувствуете в экстремальных ситуациях. Способны быстро принять верное решение. Плохое настроение не может помешать вам выполнить работы качественно и в срок. В случае неудачи умеете справиться с желанием все бросить.

Экспресс - метод преодоления стресса.

- Как следует поколотите подушку
- Поплачьте (особенно касается мужчин, слезы приносят облегчение)
- Примите контрастный душ
- Позвоните своей подруге и вволю «поплачьтесь ей в жилетку»
- Подышите свежим воздухом
- Займитесь физической работой
- Выполните физические упражнения
- Релаксация через расслабление мышц
- Переключитесь с неприятных событий на то, что приносит радость, покой (ваши увлечения, хобби, музыка, физическая активность).
- Выполните дыхательные упражнения (глубокий вдох и медленный выдох)
- Постарайтесь жить настоящим: «Прошлого уже нет, а будущее еще не существует»

Не таите стресс внутри себя, не загоняйте его в глубину души. Помните- **ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА И УДИВИТЕЛЬНА!!!!**

Стрессы в нашей жизни:

как мы с ними справляемся

рекомендации педагога-психолога
Тетериной Т.Л.

