**Семинар-тренинг «Стресс и способы его преодоления»**

Цель: Формирование у участников семинара-тренинга навыков преодоления стрессовых состояний и стрессоустойчивости.

Задачи: - актуализировать представления участников семинара-тренинга о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс;

-познакомить с эффективными способами преодоления стресса и снятия психоэмоционального напряжения

Когда в нашей жизни все хорошо, то и наше внутреннее состояние гармонично и спокойно. Но так бывает не всегда. В случае, когда мы сталкиваемся с проблемами, это спокойствие нарушается. Мы реагируем, но эта реакция адекватна и не выходит за рамки допустимого. Но бывает и так, что на человека обрушивается сразу несколько проблем большей интенсивности, что вызывает в нем бурную реакцию, которая наносит вред самому человеку и окружающим его людям.

Неотъемлемой составляющей жизни современного человека стали стрессы. Понятие стресса, впервые, в 1936 году сформулировал канадский врач Ганс Селье. Смысл данного им определения стресса таков:

**Стресс** (от англ. stress - давление, напряжение) – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

Выделяют психологические и физиологические признаки стресса.

**Психологические признаки**: Тревога, страх, напряжение, неуверенность***,*** растерянность,подавленность, беззащитность, паника.

**Физиологические признаки:** Бледность, краснота, учащение пульса, дрожь, потливость, сухость во рту, затруднение дыхания, расширение зрачков, желудочный спазм.

Именно по этим признакам и можно отследить наступление стрессового состояния у человека.

Стресс может возникнуть в результате длительных перегрузок. Если человек вынужден длительное время находиться в состоянии опасности, нервного, физического перенапряжения, постоянной тревоги, возбуждения.

Причинами стрессов являются физические и психические раздражители.

К физическим раздражителям можно отнести:

-резкие изменения климатических условий во время переездов

-травмы

-проблемы со здоровьем

-дискомфорт

К психическим раздражителям относят:

-мелкие ежедневные проблемы

-конфликты с людьми и ссоры с родными

-общение с неприятными людьми

-напряженная или монотонная работа

-финансовые трудности

-недостижимые мечты и завышенные требования к себе

-обвинение себя во всех проблемах, даже в тех, что произошли не по вашей вине

-переезд в другую страну

**Мозговой штурм**

Сейчас я предлагаю вам подумать и назвать вначале «плюсы», а затем «минусы» стресса.

« Стресс – это хорошо, потому что…»

« Стресс – это плохо, потому что…»

- Сделаем вывод. Как вы считаете? В большей мере стресс полезен или вреден?

В большинстве случаев наше состояние, настроение зависит от нас самих, от нашего отношения к ситуации, то есть мы сами являемся творцами своей жизни. Поэтому

Стресс – это не то, ЧТО с вами случилось, а то, КАК вы ЭТО воспринимаете.

Лучшее средство лечения стрессов – это профилактика. Вовремя снятый стресс не имеет шансов перерасти в проблему. Поэтому главным является развитие умения справляться со стрессами – это может быть и овладение «позитивным мышлением», и различные медитации, и физические нагрузки. Помните, что единого рецепта для всех не существует, каждый может выбрать способы снятия стресса себе по душе.

Сейчас я предлагаю Вам несколько эффективных упражнений на снятие психоэмоционального напряжения и стрессового состояния:

**- 1 способ это нормализация дыхания** – прием антистрессового дыхания «3-6-2»

В ситуации повышенной тревоги, страха, стресса и просто для снятия психоэмоционального напряжения и расслабления мы можем помочь себе сами при помощи дыхательных упражнений. При вдохе наша внутренняя система активизируется, а при выдохе мы расслабляемся, успокаиваемся, поэтому при антистрессовом дыхании наш вдох должен быть короче нашего выдоха в два раза. Вы наверное замечали, что во время сна или расслабления мы дышим животом, а во время стресса человек дышит грудью. Поэтому, чтобы расслабиться мы должны прежде всего расслабить наш грудной отдел, опустить и расслабить плечи и начать дышать животом по принципу вдох-выдох-задержка дыхания. Давайте сделаем это упражнение вместе: сядьте удобнее, закройте глаза, сделайте глубокий вдох через нос, представьте, как воздух наполняет ваш живот, задержите дыхание на 3 секунды (считаем 1,2,3), а потом медленно выпускайте воздух через рот ровной струей (1,2,3,4,5,6) и затем на 2 секунды задерживаем дыхание. Так, с каждым разом дыхание становится все медленнее.

- следующий прием снятия психоэмоционального напряжения - это **рационализация** – прием «предметы в помещении». Попав в стрессовую ситуацию чтобы отвлечься постарайтесь сосредоточить свое внимание на окружающих предметах в помещении или на улице, определенного цвета, например выделить предметы только синего цвета.

**- самоприказ**

Для того чтобы было легче шагать по жизни и преодолевать стрессы придумайте себе одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу – самоприказ. Кто читал произведение «Унесенные ветром» или смотрел фильм. Какой девиз был у главной героини? «Об этом я подумаю завтра». Иногда действительно стоит дать себе время, чтобы успокоится и принять правильное решение.

- **голосовые и двигательные техники**

Голосовая техника или упражнение «Ааааа»

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа».

- Я сейчас приведу пример одного двигательного упражнения.

Примером двигательной техники может стать упражнение «Стряхни»

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода».

Также избавиться от всего негативного и неприятного вам поможет

- прогулка на природе,

- возможность посидеть в тишине

-прослушивание приятной спокойной музыки

**Необходимо научиться избегать негативных влияний.** Научитесь говорить «нет» тому, что вам не нравится и доставляет дискомфорт.

«Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» — сделать хуже другим. Если мы гово­рим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того что­бы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопережи­вание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Способность сказать «нет» это не грубость, эта способность повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

**Упражнение в парах «Три способа сказать, нет»**

*Инструкция.*

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Дру­гой будет отказывать:

•  сначала он будет говорить только слово «нет», как «заезженная» пластинка;

•  потом «нет» с аргу­ментами;

• а потом «нет» с ар­гументами и предложением чего-либо другого, то есть с альтернативой.

Определитесь кто первый будет отказываться.

1 ситуация «Ты уже выполнил свое задание. Помоги мне, а то я не успеваю».

2 ситуация  «Дай мне, пожалуйста, взаймы 2000 тенге. Я верну завтра».

После выполнения партнеры меняются ролями.

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать? Кому было легче отвечать 1 способом? Кому 2 способом? Кому 3 способом?

**Резюме**

1 способ - это конкретное «нет», а 2 и 3 способ это «Да» с поправкой. Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажет­ся вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми. Но если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интона­цией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провока­ции.

Навык говорения «нет» натренировать нелегко, почти невозможно, как мышцы пресса. Закончил качать пресс, все, расслабился. Поэтому этот навык нужно постоянно оттачивать.

Предложенные техники очень просты в применении, но они не универсальны. Поэтому каждый может выбрать сам именно то, что ему нравится, лучше подходит или помогает.

Существует множество способов, которыми каждый из нас может повлиять на собственное психологическое благополучие. Вот несколько современных способов профилактики стрессовых состояний и психического здоровья в целом:

**Занимайтесь физической активностью.** Побольше гуляйте, запишитесь в спортивную секцию. Плавание, теннис, хоккей, йога, пилатес, тренажерный зал. Это может быть все что угодно, лишь бы это приносило вам удовлетворение.

**Соблюдайте график сна.** Сон должен быть продолжительностью не менее 8 часов.

**Правильно распределяйте нагрузку.** Тщательное планирование и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту. Умейте расставлять приоритеты и выделять среди списка дел то, что требует немедленного решения и то, что может подождать.

**Мыслите позитивно.** Любую ситуацию в жизни можно расценивать по-разному. Умение легко и с юмором переживать все возникающие проблемы поможет вам сохранить ваше психическое здоровье, оградить от негативных воздействий стрессов и тревог. Научитесь искать положительные моменты в любой ситуации, относиться к случившемуся как к жизненному уроку, а не как к ошибке или невезению, научитесь извлекать опыт и новые возможности из происходящего, а не унывать и впадать в депрессию при возникновении преград и затруднений. Окружайте себя позитивными людьми.

**Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что вас радует,** доставляет Вам удовольствие. Прогулка, шопинг, чтение, музыка, просмотр фильма помогут поддерживать настрой в позитивном ключе.

**Повышайте свою самооценку.** Необходимо думать о себе позитивно, с уважением, отмечать свои достоинства и качества, ставить их над недостатками. Нельзя брать на себя слишком большую ответственность и стараться всем угодить. Следует ставить достижимые цели и задачи, которые легко превратить в реальность, чтобы избежать в будущем разочарований и чувства неуверенности в своих силах. Человеку доступно все, что в его силах, и стоит только захотеть и приложить усилия, и дело начнет подвигаться. Если каждый день делать один шаг к чему-то желаемому, то через год будет уже триста шестьдесят пять шагов, а это, согласитесь, немало. Если хочется что-либо изменить в жизни, то начинать нужно прежде всего с изменения себя и своего отношения к миру.

**Не будьте перфекционистами -** запомните, что ошибки совершают все и всё делать идеально просто невозможно!

**Не стесняйтесь просить помощи.** Желание обратиться за помощью есть признак эмоциональной зрелости, а вовсе не слабости.

**Научитесь хвалить себя.** Сначала вам может казаться, что себя не за что хвалить и ничего из вашей деятельности не стоит комплиментов, но это неправда. Составьте список десяти ваших главных физических достоинств и ваших десяти положительных психических аспектов в себе. Повесьте этот список на видном месте, или просто положите рядом с рабочим местом, и периодически почитывайте его, особенно, когда чувствуете упадок духа. Когда вы обнаружите, что ваши мысли тащат вас вниз, сознательно похвалите себя за что-то.

**Дарите себе прекрасное!** Читайте книги, слушайте музыку, смотрите кино. Ходите по музеям и выставкам, они способны расшевелить уставшие чувства и эмоции.

**Принимайте свои чувства.** Гнев, печаль, страх— все это очень неприятно, и некоторые пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства мы стараемся отнестись к ситуации без эмоций, что может приводить к деструктивному поведению — ложной отстраненности или хладнокровию. Мы можем пытаться подавить все эмоции, теряя тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно, можно найти иной выход для снятия напряжения. Долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться.

**Развивайте свои таланты и интересы. Познавайте, постоянно учитесь.** Книги, онлайн-курсы, обучающие программы - к услугам современного человека множество ресурсов, с помощью которых можно научиться почти всему. Научившись чему-то новому — чинить автомобиль, играть на гитаре,— мы обретаем уверенность в собственных силах, становимся более интересным человеком для себя и окружающих, улучшаем отношение к себе, открываем для себя все новые возможности - все это крайне важно для полноценной и счастливой жизни.

**Принимайте участие в других людях.** Чувство изоляции и одиночества составляет ядро многих эмоциональных расстройств. Человек — социальное существо и нуждается в поддержке, комфорте и уверенности, которые дают ему окружающие. Поддерживайте отношения со старыми друзьями и заводите новые знакомства с людьми, которые разделяют ваши интересы. Тёплые отношения с семьёй, друзьями, коллегами и соседями обогатят Вашу жизнь и даст ощущение поддержки извне.

**Наслаждайтесь красотой.** Обращайтесь к природе и искусству, чтобы регулярно напоминать себе, насколько прекрасна жизнь. Прогулка по саду, поход по красивой местности, посещение выставки, прогулка по городу - все это помогает снять стресс и привести мысли в порядок. Не теряйте интереса к жизни. Замечая красоту каждого мгновения жизни, глядя на жизнь под необычным углом, мы помогаем себе понять, что же для нас на самом деле важно.

**Благодарите от души** - родителей, коллегу, понимающую подругу и друга, - за все хорошее, что они вам дают. Благодарите себя за то, что вы уникальны, за то, сколько вы уже пережили и сколько всего вам еще предстоит. Искренняя благодарность согревает сердце не только тех, кого благодарят, но и того, кто благодарит; она помогает больше ценить жизнь и не унывать из-за мелочей.

И главное - принимайте себя таким, как есть, повышайте свою самооценку, развивайтесь. Научитесь смотреть в будущее если не с оптимизмом, то хотя бы с интересом.

Любите себя и заботьтесь о себе! И тогда никакие стрессы не будут вам страшны! Душевного вам равновесия!