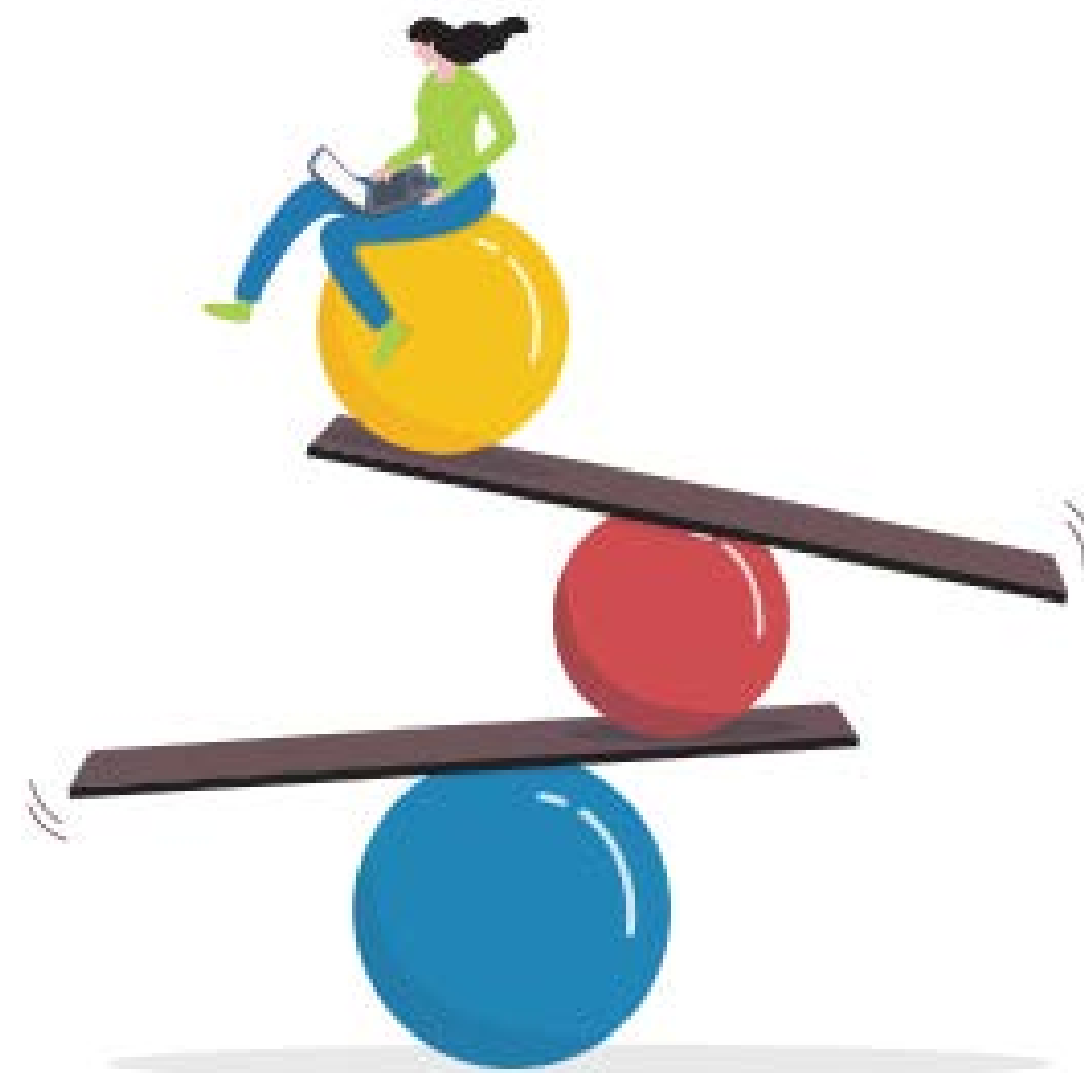


§20. ЕКСТРЕМАЛЬНА СИТУАЦІЯ ТА СТРЕС. ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА



ЩО ТАКЕ ЕКСТРЕМАЛЬНА СИТУАЦІЯ?

Екстремальна ситуація — це небезпечна або надзвичайна подія, яка створює серйозну загрозу здоров'ю та безпеці (пожежа, повінь, війна, аварія тощо)



ВАЖЛИВІ ВИЗНАЧЕННЯ

Адаптивність — здатність або готовність відповідати на зміни, змінювати свою поведінку чи процеси через нові умови, середовище чи ситуацію

Стрес — це природна реакція організму на дуже сильну дію зовні, а також відповідна реакція нервової системи, яка спонукає нас долати виклики та загрози в нашому житті

Стрес-фактор, або стресор, — фактор, що спричиняє стан стресу



ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО СТРЕС



Ознаками стресу є прискорене серцебиття, часте дихання, підвищення кров'яного тиску та ін. Крім того, спостерігається збудження, відчуття нестачі часу, утрата почуття гумору, розпач, неможливість зосередитися на щоденних справах.

КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

- Віра в себе
- Готовність діяти як самостійно, так і з оточенням
- Сила волі



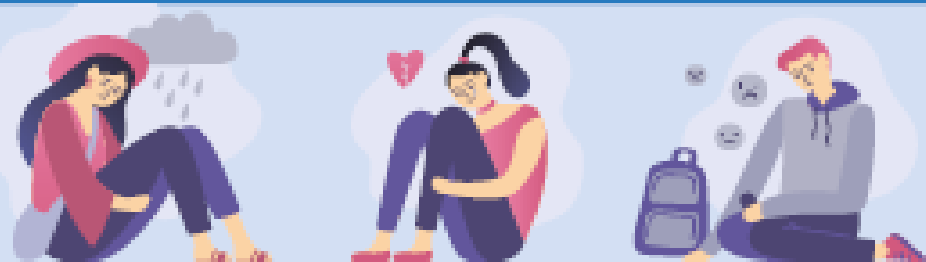
ЩО ЩЕ ТРЕБА ЗНАТИ ПРО СТРЕС?

Помірний стрес — це стан, коли людина відчуває деяку невпевненість, напруження чи тривожність



- Цей рівень стресу в межах норми не завдає серйозної шкоди фізичному або психічному здоров'ю людини
- Може бути корисним, бо допомагає людині впоратися з проблемою
- Готує людину до адаптивного сприйняття інших стресових ситуацій
- Підвищує здатність людини до подолання стресу в іншій ситуації

Стан хронічного (тривалого, постійного) стресу — це стан, коли людина довго перебуває під впливом чинника, який спричиняє стрес



- Призводить до підвищеної емоційної вразливості, невпевненості в собі, образливості, дратівливості
- Погіршується робота імунної системи
- Може виникнути дистрес — стан, за якого людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і виявляє неадаптивну поведінку



ПРАЦЮЙМО З IZZI

☐ підвищення кров'яного тиску

☐ прискорене серцебиття

☐ спокій

☐ збудження

☐ відчуття задоволення

☐ часте дихання



Перевірити

Позначте ВСІ ознаки
стресу



ЯК УПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?



Способи подолання стресу

- Підтримка близьких
- Здоровий спосіб життя (харчування, сон, фізична активність)
- Навички релаксації (дихальні вправи)
- Позитивне мислення
- Професійна допомога психолога



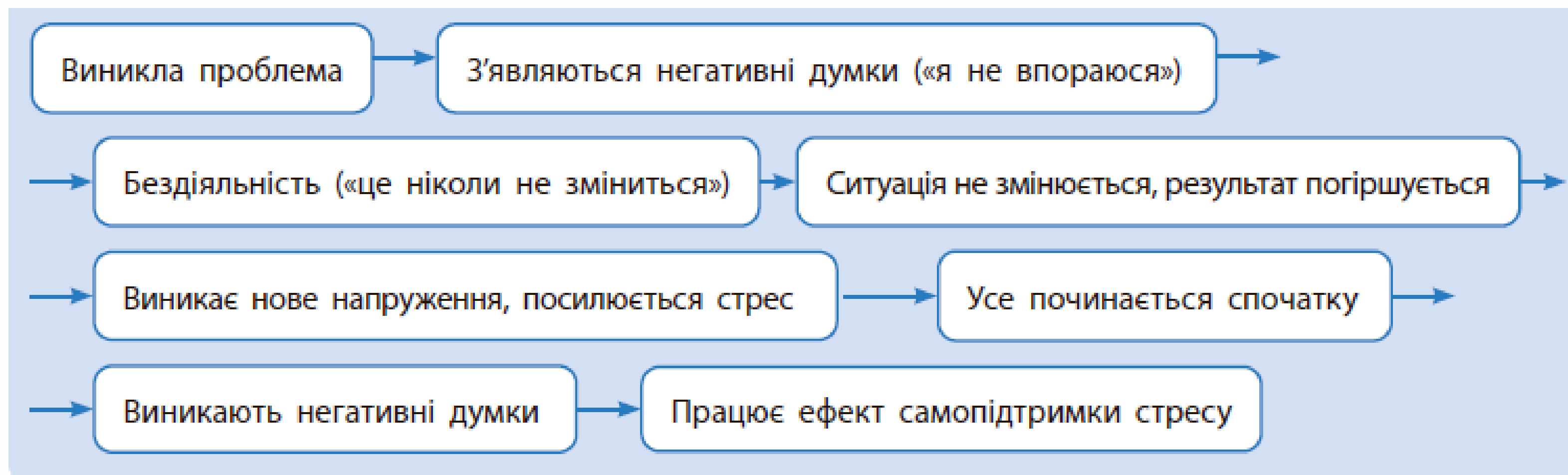
СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ

Стійкість до стресу — це загальна властивість організму, яка визначається його здатністю адаптуватися до різних стресових ситуацій і впоратися з ними

- Може варіювати від особи до особи
- Деякі люди мають вищий рівень стійкості до стресу й легше впоруються з напруженням
- Стійкість до стресу може бути поліпшена й розвинута через навчання ефективних способів керування стресом, фізичну активність, психологічну підтримку



ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ?



ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

Психологічна рівновага — це стан, коли ви можете контролювати свої емоції та впоратися зі стресом, зберігаючи позитивну самооцінку



ЯК СФОРМУВАТИ ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ?

Важливо формувати позитивне світосприйняття, мислення та конструктивний підхід до розв'язання проблем — спрямувати увагу на позитивні сторони ситуації, власних можливостей і розв'язання проблем замість фокусування на негативних аспектах чи обмеженнях

Що це означає?

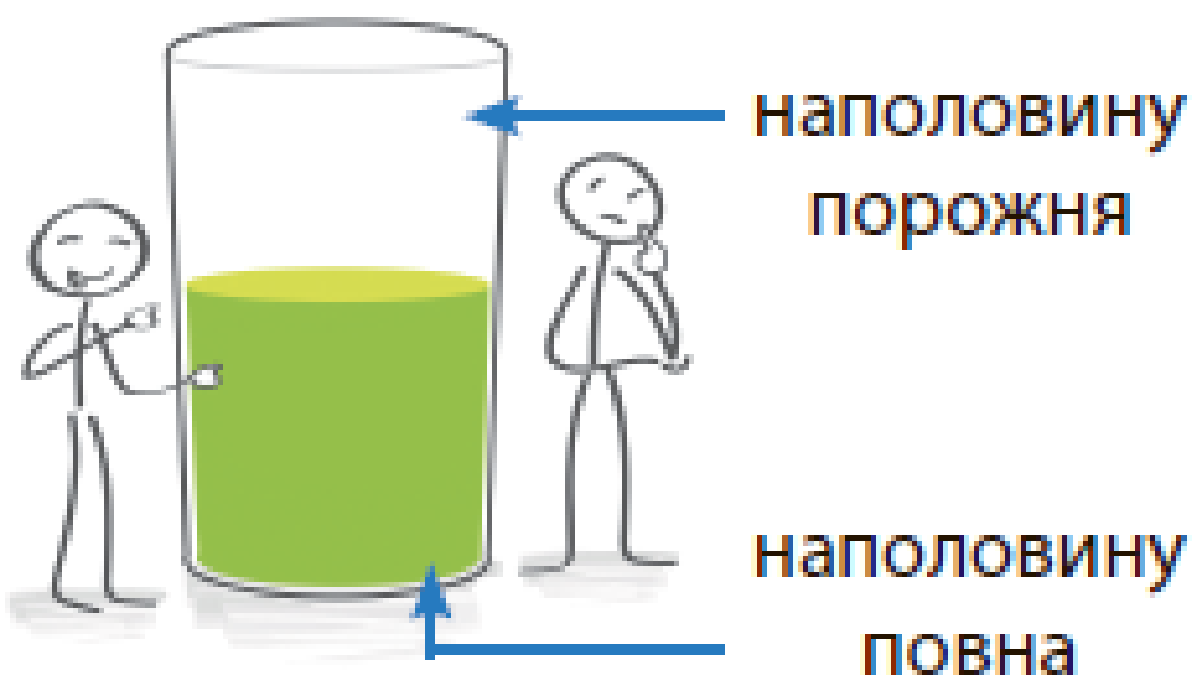
- Уміння бачити можливості навіть у викликах
- Упевненість у власних силах і здатність розробити план дій для виходу зі складної ситуації
- Гнучкість, готовність адаптуватися до змін і шукати різні рішення
- Соціальна активність, уміння допомагати іншим і мати підтримку від інших



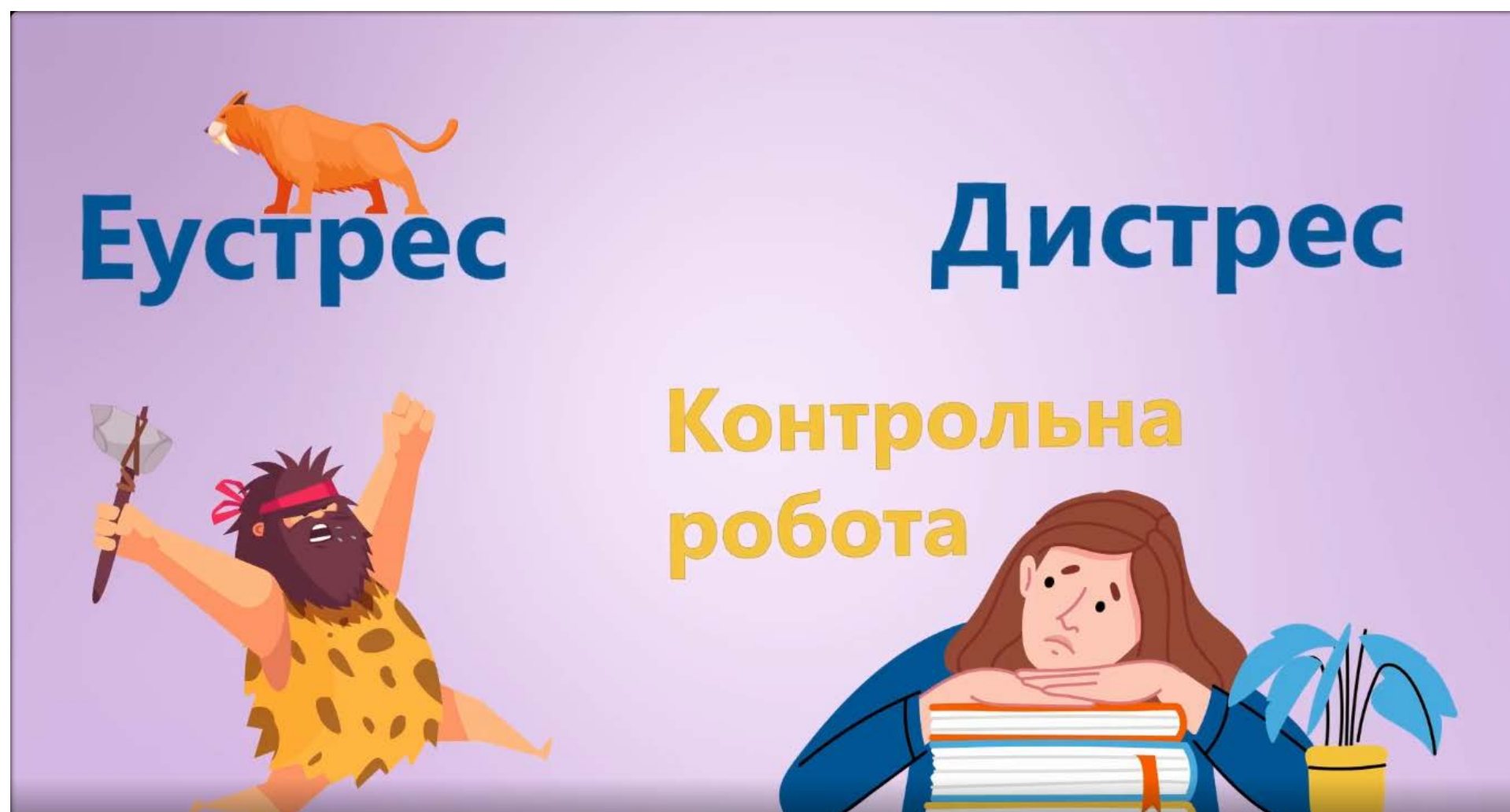
ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ!!!



Розвивати віру в себе допоможуть позитивні фрази: «Я вчуся краще щодня, і кожне завдання — це можливість для росту», «Я можу впоратися із цим викликом», «Я вірю в себе, і ця віра надає мені сил». Промовляйте їх собі, коли відчуваєте посилення негативних думок.



ПРАЦЮЙМО З IZZI



Перегляньте навчальну
анімацію про стрес.
Поміркуйте, чому
виникає стрес і як
уникати стресів

