

**Технологическая карта открытого занятия по дисциплине:
«Психология общения» Мутигулина З.Г.**

Тема: «Стресс, его характеристики»

Цель занятия: формирование у учащихся знания о сущности стресса.

Обучающая: ознакомить учащихся с общим понятием стресса, стрессовыми факторами (стрессорами);

Развивающая: сформулировать общие принципы борьбы со стрессом для обеспечения психологической уравновешенности и сохранения здоровья;

Воспитывающая: вырабатывать у учащихся сознательное и ответственное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- 1) Выяснить исходный уровень информированности по проблеме;
- 2) изучить, что такое «Стресс», его характеристики, особенности
- 3) повысить уровень информированности об эмоциональных реакциях человека их связи с самочувствием и здоровьем

Форма проведения: лекция с элементами беседы.

Вид контроля: индивидуальный, фронтальный опрос.

Форма контроля: самоконтроль, контроль педагога.

Литература: Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2017., Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2019, с. 53—75., Джемс В. Психология. — СПб., 2020. — 337с.

Оснащение:

Конспект урока, презентация.

Ход урока

Организационный момент:

Оформление доски; проверка наличия у обучающихся тетрадей, канцелярских принадлежностей; отчет старосты группы по посещаемости.

План урока:

1. Понятие стресса.
2. Стадии стресса.

3. Влияние стресса на организм человека. Способы борьбы со стрессом.

Актуализация опорных знаний

Проводится в форме фронтальный устный опрос по теме.

Актуализация новых знаний:

1. Понятие стресса.

Канадский патолог (врач занимающийся паталогией) Ганс Селье (1907-1982г.г.) сформулировал концепцию стресса, как состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных внешних воздействий.

Вопрос: Как вы думаете, в вашей жизни вы испытывали стресс? Приведите примеры. (Описать психологическое состояние).

Вопрос: Как вы себя чувствовали?

Вопрос: Может ли конфликт стать причиной стресса?

Существуют 2 вида стресса: эустресс и дистресс.

Стрессовые ситуации случаются с каждым из нас практически ежедневно: от небольшой неприятности, которую мы едва замечаем, до серьезных травматических событий, влияние которых ощущается еще долгое время.

Стрессовый фактор— это воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ.

Что может служить стрессором?

1.Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.

2.Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.

3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть и т.д.).

Даже короткие эпизоды могут стать причиной тяжелого стресса, а привычные бытовые ситуации вызывать хроническую эмоциональную усталость. Стрессовые ситуации можно разделить на три категории:

1. Острые

Эти события не длятся долго, но могут иметь длительные последствия, если ситуация была психологически травмирующей.

2. Эпизодические

Также кратковременные стрессы, с которыми мы сталкиваемся регулярно, например, когда куда то опаздываем.

3. Хронические

Это текущие стрессы, которые стали постоянными, например, болезнь или разваливающиеся отношения.

Пример: Как будет себя вести человек после того, как попал в автомобильную аварию? (разные люди по разному, одни будут кричать, реветь, метаться; другие замрут, остолбенеют, из них не выдавишь ни слова).

Вопрос: Попробуйте назвать несколько стрессовых ситуаций из жизни.. (перемены в жизни, эмоциональный конфликт, страх, усталость, физическая травма, резкие изменения температуры наружного воздуха, шум, заболевания и др.)

А когда действия стрессоров суммируется и накапливается, становится больше в данный период жизни, тем выше будет уровень стресса.

Стресс как ответ организма на стрессовый фактор включает в себя сотни измеряемых физиологических изменений в организме (повышение кровяного давления, учащение пульса, замедление и остановка пищеварения, увеличение уровня сахара в крови).

2. Стадии стресса.

В этих изменениях Селье выделил три стадии:

Стадия мобилизации, сопротивления, истощения.

1. Стадия мобилизации:

В ответ на воздействия стрессора возникает тревога. Эта реакция мобилизует организм, готовит его к срочным действиям, к защите. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья (например, в Ч.С.), так как в результате происшедших физиологических изменений кратковременно улучшаются возможности и деятельность организма. Но если все эти приготовления не переходят незамедлительно в действия, долговременное пребывание в таком состоянии может привести к различным нарушениям функций организма.

Пример: Человек всегда готов постоять за себя, даже в очень сложных обстоятельствах. Всегда в форме. Но не надо всегда ждать неприятностей. Они сами тебя найдут.

2. Стадия сопротивления:

Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.

Пример: Человеку ставили очень страшный и серьезный диагноз болезни, но под вопросом. И вот врач объявил, что опасения напрасны, диагноз не подтвердился. Этот человек будет так рад и счастлив, что другие стрессоры для него в данный момент ничего не значат, он на них даже реагировать не будет.

Вот как стресс может сделать человека счастливым.

3. Стадия истощения:

Если уровень стресса слишком долго остается высоким, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создает такие физиологические условия, при которых способность организма оказывать сопротивление стрессорам уменьшается. Сильный стресс сигнализирует о себе определёнными симптомами: нервозность, смутная тревога, быстрая утомляемость, раздражительность, чувство беспомощности, головные боли, бессонница, потеря аппетита и другие. На этой стадии иммунная система

человека ослабевает и возможно возникновение различных заболеваний. В состоянии истощения человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.

Пример: Жизнь в шумном городе, неблагоприятная обстановка на работе, проблемы в семье и другие.

?Вопрос: Вы встречаетесь в жизни с разными ситуациями, которые вас заставляют думать о вашем поведении, анализировать свои действия.

?Вопрос: Как вы считаете, стресс всегда приносит вред? А может он нужен нашему организму? (Да, есть стадии мобилизации и сопротивления).

5 стадий принятия горя по Кюблер-Росс

1. Отрицание. В самом начале случившейся ситуации или когда человек только получил страшные новости, он испытывает шок, может не принимать то, что произошло, и искать опровергающие факты. В ход идут аргументы, не позволяющие реальной ситуации существовать, либо сама ситуация может выворачиваться нереалистичным образом. Например, при обнаружении рака человек может пытаться найти другие объяснения его самочувствия, сомневаться в компетентности врачей и т.д. Психика просто отказывается принимать реальность такой, какая она есть. И это довольно логичный защитный механизм, который не дает сломаться под огромным грузом страшной информации, а на время сдерживает и ограничивает ее поток, наподобие дамбы.
2. Гнев. Затем, когда дамба трескается, а информационный поток все-таки прорывается, приходят злость и гнев. На данной стадии человек проявляет сильную эмоциональную реакцию к случившемуся. Он часто апеллирует к справедливости, которую не может найти, задается вопросом, почему именно с ним или его близким это происходит, а также пытается найти виноватого в случившемся. Поиск виноватого - это возможность направить свой гнев адресно и быть услышанным. Несмотря на то, что событие в любом случае ужасно, принять идею, что что-то может

произойти без причины, и ты никак не можешь это проконтролировать и повлиять на это, еще тяжелее. И потому поиск виноватого может на время создать иллюзию облегчения переживаний. Вообще гнев - довольно важная стадия, которая позволяет отреагировать то, что с нами происходит, а потому ею лучше не пренебрегать.

3. Торги. На этой стадии человек ищет, что он может сделать, чтобы повлиять на происходящие с ним события. Это попытка нащупать контроль и возможность изменить ситуацию: “Я брошу курить, начну бегать и правильно пытаться, только бы анализы стали лучше!”. При этом, торг не обязательно касается будущего, он может обращаться и в прошлое: “Если бы я тогда вел более правильный образ жизни, этого бы не случилось!”. На данном этапе человек пытается прокрутить все возможные варианты развития событий, найти лазейку и что-то изменить, исправить, даже если напрямую это не поможет. Это все еще про поиск надежды.
4. Депрессия. А это про ее отсутствие. Это отчаяние, пустота, безысходность, вызванные пониманием необратимости данной ситуации и отсутствием путей её разрешения в хорошую сторону. Факты не опроверглись, лазейки не нашлись, а обвинение других не имеет смысла, ведь это все равно ничего не изменит. И человек оказывается в болезненной действительности. Здесь может быть как сильная аффективная реакция (плач, истерика, крики), так и состояние апатии и отрешенности. Действительность может показаться бессмысленной, и человек может стать к ней равнодушен. Может появиться деструктивное (зависимости, опасное поведение) и самоповреждающее поведение. И в данном этапе очень важна поддержка близких.
5. Принятие. Это признание того, что реальность изменилась. Эмоции начинают стабилизироваться, их выраженность снижается. Это, однако, не означает, что человеку становится хорошо и он теперь с позитивом смотрит на то, что произошло - это по-прежнему может быть дико больно, но теперь для него становится реальным с этим жить, как бы тяжело ни

было. Теперь он может двигаться дальше в своей жизни, принимая горестный факт как свершившийся.

Последствия стресса

Вот некоторые болезни, возникающие на фоне стресса:

- сердечно-сосудистые заболевания:
- инфаркт миокарда, стенокардия, гипертензия, гипертония;
- неврологические заболевания: неврозы, бессонница, мигрень;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язвенная болезнь;
- заболевания опорно-двигательной системы: остеопороз,
- мышечная дистрофия.

Хронический и продолжительный стресс является одним из факторов риска возникновения онкологических и психических заболеваний.

Основные симптомы:

- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с одновременно появившимся пристрастием к алкоголю,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка.

ПРОФИЛАКТИКА

Три раза в неделю совершайте прогулку или выполняйте какие-либо иные физические упражнения не менее 20 минут. Упражнения стимулируют выработку головным мозгом эндорфинов - веществ, поднимающих настроение и уменьшающих чувство тревоги. Ограничьте потребление алкоголя, кофеина и сахара; бросайте курить! Все перечисленные вещества и никотин запускают в организме те же реакции, что и воздействие

стрессирующих факторов, а значит, могут вызывать типичные симптомы стресса - сердцебиение, дрожь, потение ладоней, тревогу и раздражительность. Чтобы снять стресс, займитесь вязанием , разгадыванием кроссвордов , чтением . Хобби обеспечит короткую передышку от стрессов повседневной жизни.

Рекомендации для поднятия жизненного тонуса

Стресс хорошо снимается кратковременной релаксацией . Устройтесь поудобнее в тихом месте. Закройте глаза. Выберите слово или фразу, на которых вам будет приятно сосредоточиться (например, «Всё хорошо»). Сконцентрируйтесь на дыхании и во время каждого выдоха повторяйте эту фразу. Выполняйте упражнение 10-20 минут хотя бы раз в день. Научные исследования показывают, что музыка способна снижать частоту сердечных сокращений, артериальное давление и даже уровень стрессовых гормонов в крови. Отвлечитесь от повседневных дел и послушайте музыку , которая оказывает на вас успокаивающее действие.

Дыхательные упражнения для снятия стресса

Упражнение №1 "Дыхание

Медленный вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

Упражнение №2 «Дыхание» животом»

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка вытягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

Памятка.

Способы борьбы со стрессом:

- Спортивные занятия;
- Контрастный душ; (холодная вода, теплая, горячая и наоборот)
- Стирка белья;
- Мытьё посуды;
- Пальчиковое рисование;
- Скомкать газету и выбросить;
- Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть как можно подальше;
- Порвать газету на мелкие кусочки, выбросить;
- Громко спеть любимую песню; (а-а-а)
- Смотреть на горящую свечу;
- Вдохнуть глубоко 10 раз;
- Погулять по лесу, покричать;
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Вывод:

Всем людям необходимо учиться овладевать эффективными методами борьбы с повседневными стрессорами, и чем раньше, тем лучше. Необходимо уметь вырабатывать у себя привычки ЗОЖ.

Анализ работ учащихся. Выставление оценок.

Рефлексия учащихся.