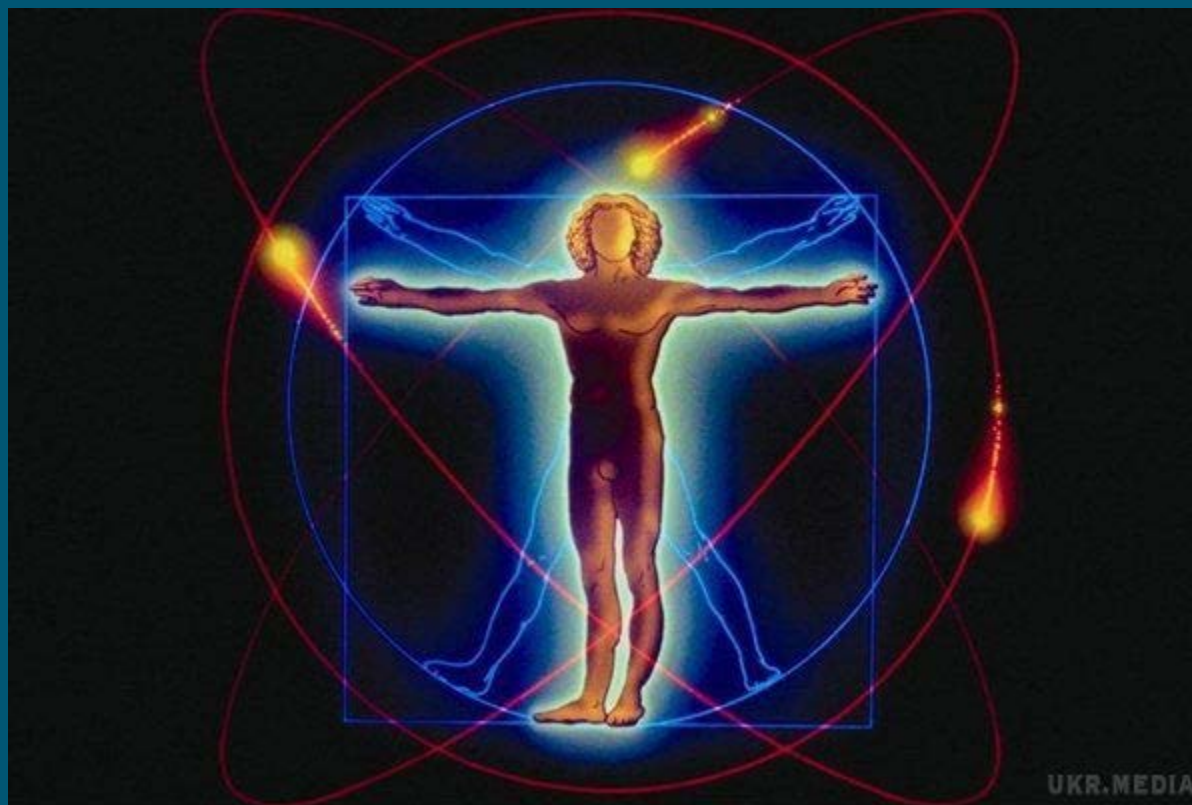


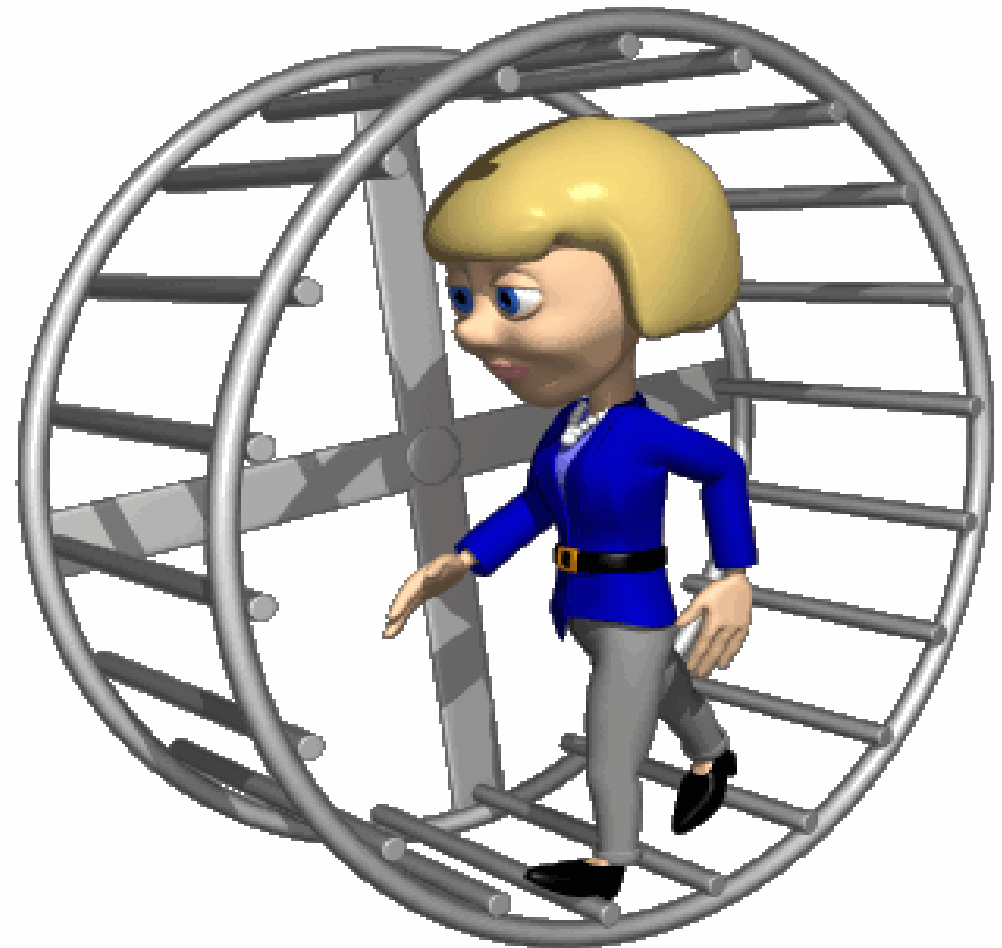
# Саморегуляція та релаксація у стресових умовах



## Синдром вигорання

Термін “вигорання”  
позначений у МКХ як  
хвороба.

Але з травня 2019 року  
ВООЗ використовує цей  
термін тільки у випадках,  
пов’язаних з роботою, а  
тому “вигорання” тепер  
класифікується як  
синдром.



## Що таке синдром вигорання?



**Розвивається:** на тлі хронічного стресу.

**Призводить:** до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини.

**Виникає:** через внутрішнє накопичення негативних емоцій без «розрядки», «визволення» від них.

## Основні симптоми

- ✓ відчуття втоми після навіть легкої роботи;
- ✓ відчуття сонливості, дратівливості, бажання відпочити;
- ✓ постійне невдоволення собою, сльозливість;
- ✓ послаблення пам'яті та уваги;
- ✓ відчуття швидкості перебігу часу і непомітність зміни пори року.



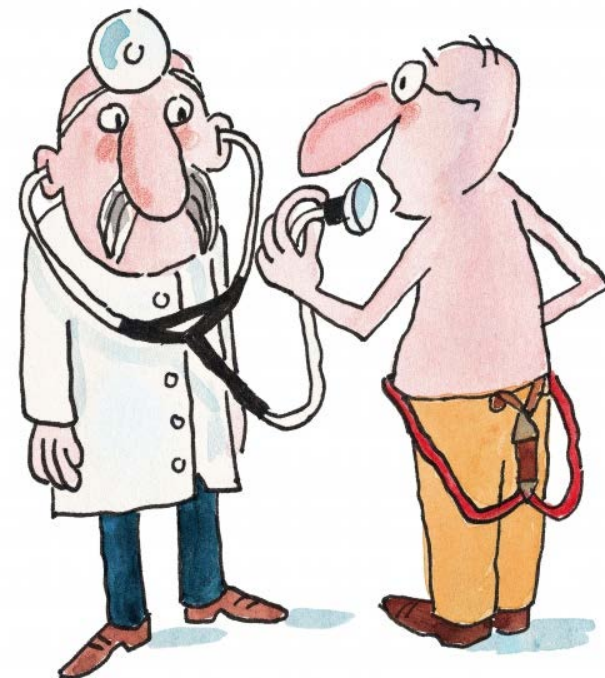
# Вплив синдрому вигорання на здоров'я

Захворювання, причиною яких є синдром вигорання:

- ✓ гіпертонія;
- ✓ виразка шлунку;
- ✓ астма;
- ✓ нервовий дерматит тощо.

Симптомом хвороби в цьому випадку є мова тіла.

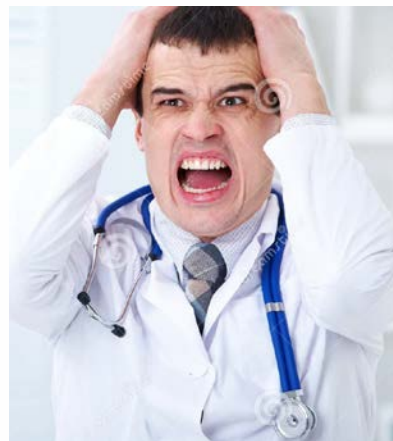
Якщо людина не може висловитися, то за неї «говорить» її організм.



## Хто є у зоні ризику?

Найчастіше синдром вражає тих, чия робота пов'язана з *інтенсивним спілкуванням*:

- ✓ вчителів,
- ✓ лікарів,
- ✓ соціальних працівників,
- ✓ працівників комунальних підприємств
- ✓ правління ОСББ тощо.



## Хто більше схильний до синдрому вигорання?

- ✓ Люди з досить високим рівнем освіти.
- ✓ Інтроверти, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».
- ✓ Люди із більш слабкою нервовою системою.

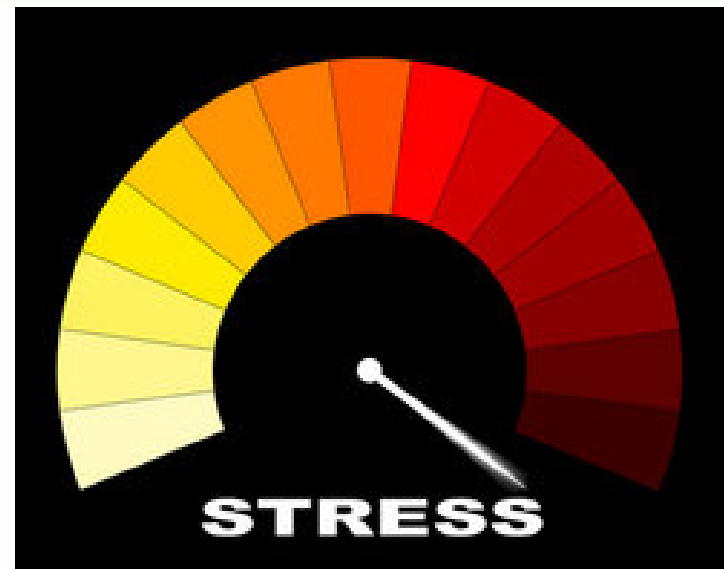


## Що таке стрес?

Стрес (з англ.) – напруга.

Стрес – це природна реакція організму на зовнішній подразник.

Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.





## Види стресу

1. Конструктивний, позитивний (еустрес).
2. Деструктивний, негативний (дистрес).

Стрес - звичайне явище, це природна частина людського існування.

Проблему для здоров'я представляє надмірний стрес.



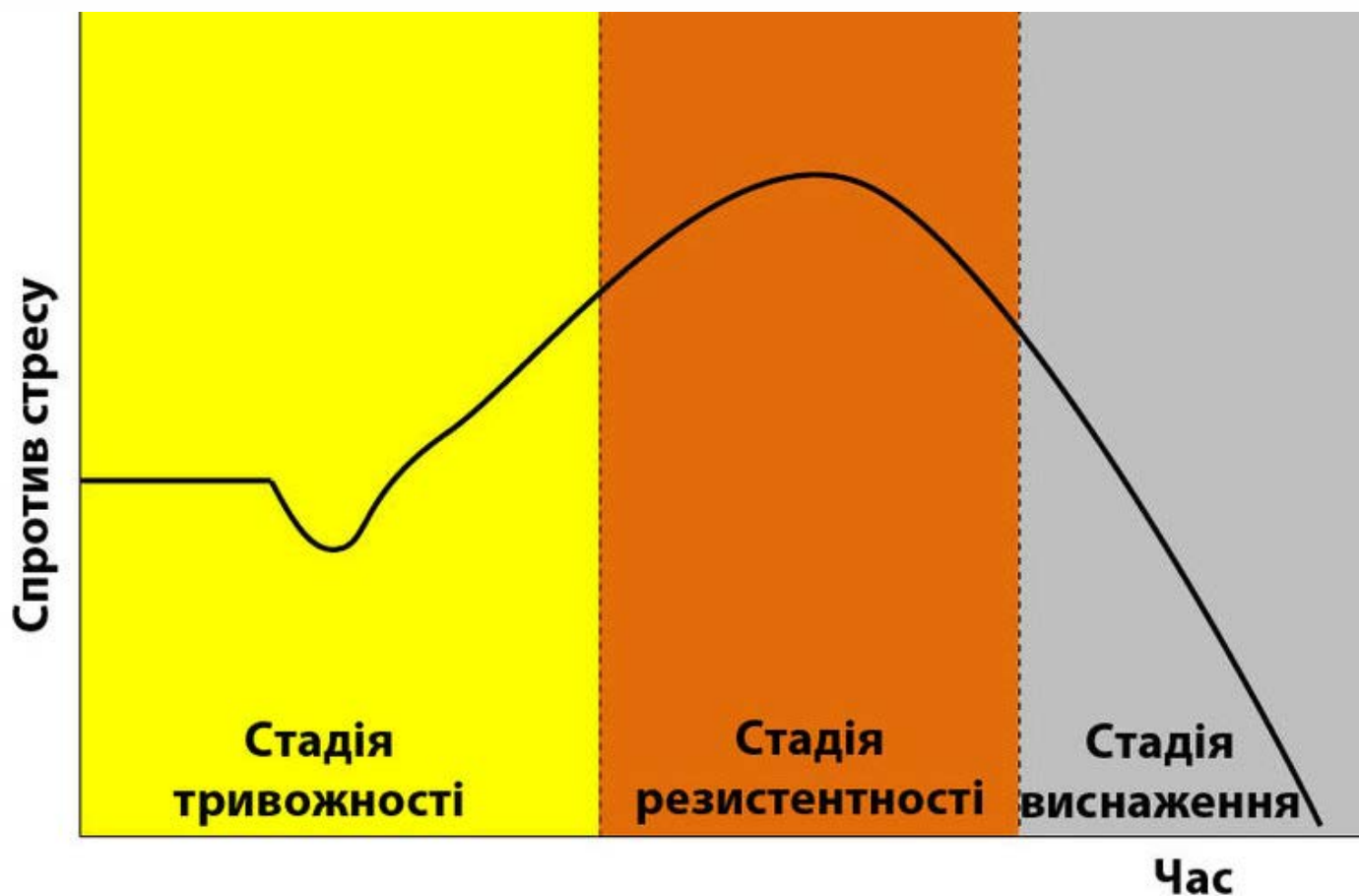
## Вплив стресу

**Згубно на організм впливає гострий стрес (війна є гострим стресом або дистресом) і хронічний стрес.**

**У всіх інших випадках стрес навіть допомагає організму. Приклади корисного стресу: екстремальні види спорту, перше побачення чи весілля.**



## Графік супротиву стресу у часі



## Тривожність

Біологічні реакції:  
боротьба або втеча.  
Фізіологічні реакції:  
згущення крові,  
підвищення тиску  
тощо.



## Стадії стресу

### Опір

Активізація розумової та  
м'язової діяльності,  
мобілізація  
волі та бажання подолати  
незвичні обставини.



## Виснаження

Вичерпання резервних  
можливостей, руйнація  
механізмів адаптації,  
хвороби і важкі наслідки  
для організму.



## Що таке стресор?

Стресор — це фактор навколишнього середовища або особистий, дія якого виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини.

Це позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу.



## Які можуть бути стресори?

- ✓ **Некеровані стресори, НЕПІДВЛАДНІ НАМ.** Ситуації, події, обставини, які не можуть бути нами змінені.
- ✓ **Керовані стресори, що ЗАЛЕЖАТЬ ВІД НАС** Найчастіше це особливості міжособистісних відносин, стереотипи поведінки, невміння керувати емоціями, конфліктами.
- ✓ **Чинники, які викликають стресову реакцію, АЛЕ НЕ Є СТРЕСОРАМИ по суті.** Події, явища, люди, що викликають стресову реакцію, як результат суб'єктивного ставлення і оцінки.

### **НАЙВАЖЛИВІШЕ!**

*«Боже, дай мені смиренність прийняти те, що я не можу змінити, мужність змінити те, що можу, та мудрість, щоб відрізнити одне від іншого...» (Слова з молитви)*

















## Що може бути стресором для голови правління ОСББ в умовах воєнного стану?

- ✓ відсутність взаєморозуміння із співвласниками, ВПО, владою, конфлікти з ними;
- ✓ недостатня мотивація мешканців до участі в належному утриманні житла;
- ✓ постійний брак часу;
- ✓ складність і суперечливість законодавства та нормативних інструкцій;
- ✓ відчуття невідповідності між витраченими зусиллями і реальними результатами;
- ✓ вимкнення світла у будинку на тривалий час;
- ✓ складності з проходженням опалювального сезону тощо.

## Як визначити стресори і стресову поведінку?

**Крок 1.** Визначте, що саме для вас є стресорами.

**Крок 2.** Проранжуйте ці стресори за ступенем значущості.

**Крок 3.** Позначте стресори (знаком «+») першого пріоритету, над якими ви вважаєте треба розпочати роботу зараз.

**Крок 4.** Відзначте стресори (знаком «-») відстроченого пріоритету, над якими ви могли б працювати надалі.

**Що з перерахованого ви можете змінити?**

**До чого вам слід було б змінити ставлення?**



## Як навчитися долати стрес?

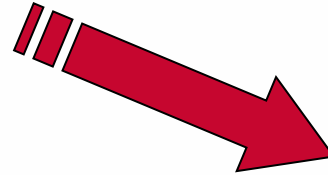
1. Детально проаналізуйте стресори, визначені вами як пріоритетні (найбільш важливі для вас на даний час).
2. Постарайтеся описати не тільки чинник, що викликає стресову реакцію, але і власну поведінку в цій ситуації.
3. Постарайтеся виділити деталі як самого стресора, так і власної поведінки.
4. Визначте кроки зі зміни своєї поведінки, ставлення чи самого стресора (залежно від того, який характер має стресор).
5. Поставте чіткі строки виконання наміченого!





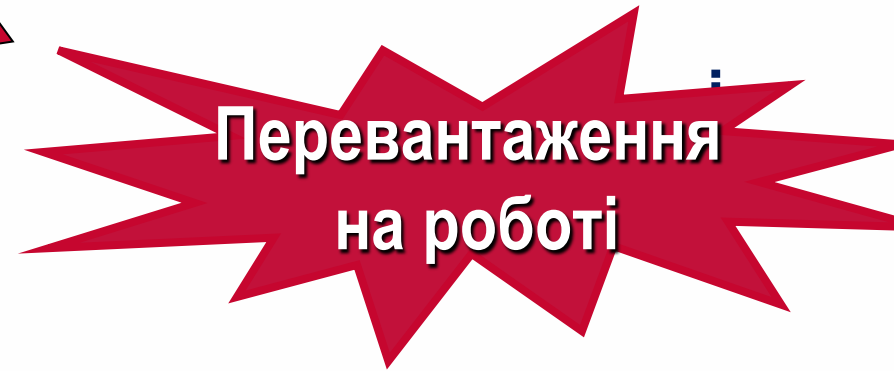
## Що допоможе подолати стрес?

### СТРЕСОР



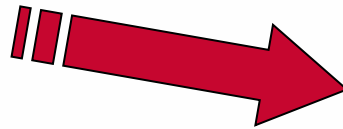
Розвиток впевненості в собі  
вмінь:

- ✓ керувати часом;
- ✓ планувати справи;
- ✓ працювати в колективі, не брати всю роботу на себе, вважаючи, що інші зроблять її гірше;
- ✓ не робити кілька справ одночасно;
- ✓ раціонально розподіляти ресурси;
- ✓ управляти конфліктами.



## Що допоможе подолати стрес?

### СТРЕСОР



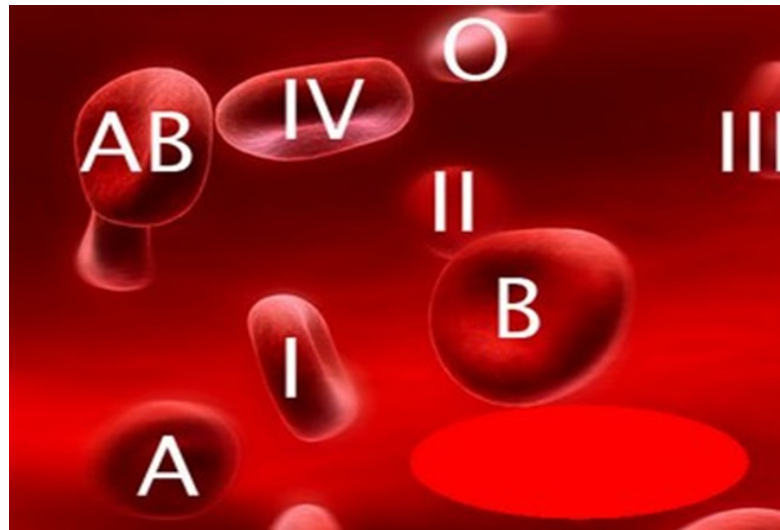
**Конфлікт  
із керівництвом**

### Розвиток :

- ✓ навичок спілкування;
- ✓ впевненості (але не самовпевненості!);
- ✓ професійної компетентності;
- ✓ працьовитості;
- ✓ умінь планувати справи;
- ✓ умінь раціонально розподіляти ресурси;
- ✓ умінь управляти конфліктами та ін.

# Група крові людини та її стресостійкість

Пітер Д'Адамо, автор книги «4 групи крові – 4 способи життя» обґрунтовує взаємозв'язок між групою крові людини та її стресостійкістю і специфічними способами захисту від стресогенних впливів.



## I група

Люди I групи крові стійкі до стресогенного впливу завдяки надактивній імунній системі в умовах інтенсивних фізичних навантажень..



## II група

Люди з II групою крові стійкі до стресогенних факторів, якщо віддають перевагу вегетаріанському харчуванню. Найкращим способом захисту від стресогенних факторів для представників цієї групи крові буде самозаспокоєння.



## III група

Для представники III групи крові найефективнішим способом протистояння стресам є перехід до творчої діяльності. Цей спосіб буде тим успішнішим, чим більше представники III групи крові поєднуюватимуть розумову активність із фізичною.

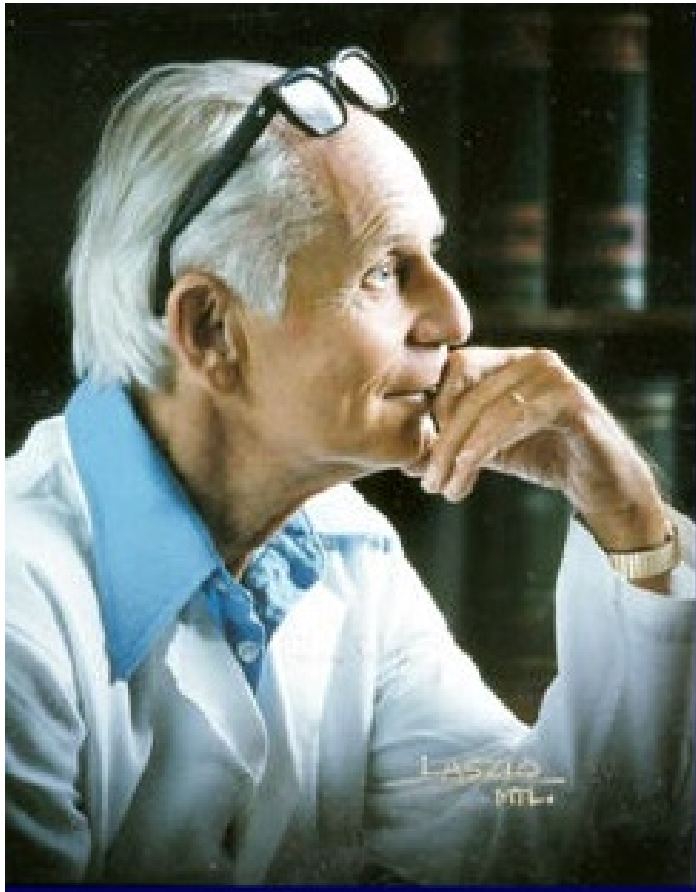


## IV група

Стреси для представників IV групи крові іноді бувають руйнівними. Для зняття напруги — інтенсивне спілкування з близькими людьми. У процесі реалізується особливість цього типу — здатність адаптуватися до будь-якого людського оточення.



## Хто винен?



«Стрес – це не те, що з вами трапилось, а те, як ви це сприймаєте»

Ганс Сельє



# І що робити?

- ✓ Метод глибокого дихання
- ✓ Метод психічної саморегуляції
- ✓ Метод візуалізації
- ✓ Зміна неадекватного ставлення (коли стресор не є стресором, але викликає психоемоційну напругу)



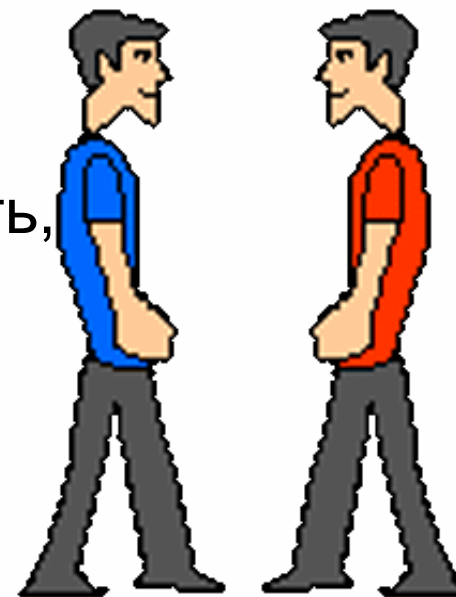
# Перша допомога при стресі

- не приймайте жодних рішень;
- рахуйте до 10;
- займіться своїм диханням.



## Шкідливі поради

Коли десь хтось нав'язливо із себе вас виводить,  
Повільно порахуйте ви до десяти,  
А потім дайте в пику, і спокій вас охопить –  
Фізична вправа зніме стрес, до бабці не ходи!



# Методи саморегуляції та релаксації

**Саморегуляція** - управління психоемоційним станом через вплив людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

**Релаксація** - метод, за допомогою якого можна частково або повністю позбавлятися від фізичної або психічної напруги.



# Природні способи саморегуляції

- Сміх, посмішка, гумор.
- Роздуми про приємне.
- Розслаблення м'язів, потягування.
- Висловлювання  
Похвали.



# Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом тіла

- ✓ Дихайте глибоко і повільно.
- ✓ Внутрішній погляд по усьому вашому тілу.
- ✓ Намагайтесь ще сильніше напружити місця затисків.
- ✓ Відчуйте цю напругу та різко скиньте напругу - робіть це на видиху.

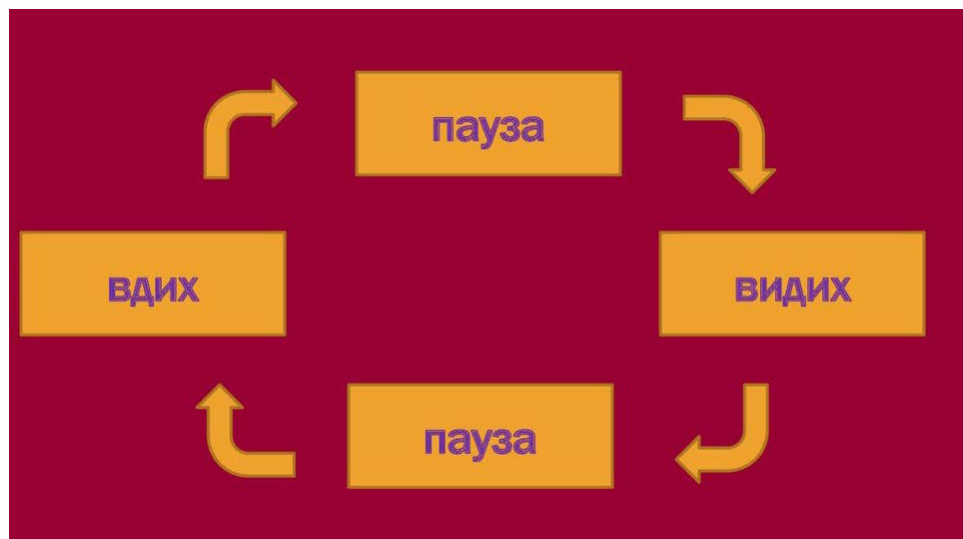


# Саморегуляція: дихання по квадрату

**Дихальна вправа для швидкого зняття стресу.**

Зробити вдих, рахуючи від 1 до 4, затримати на дихання (1-4), потім зробити видих на 1-4, знову затримати дихання на 1-4

Подихайте так хоча би 3-4 цикли. Тіло саме по собі випростується і покращиться настрій!

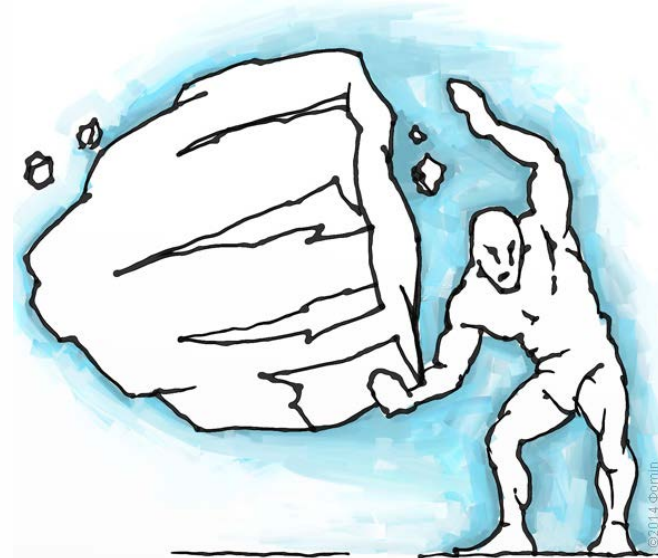


## Саморегуляція: психом'язові вправи

**Вправа «Гора з плечей».**

Необхідний час: 3 с. Виконується стоячи, можна на ходу.  
**Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Повторити не менше 6 разів.**

**Такою повинна бути постійно  
ваша постава.  
Зменшиться напруга і  
підвищиться ваша впевненість  
у собі.**



## Вправа «Горішок»

**Візьміть грецький горіх і помістіть його на долоню правої руки ближче до мізинця. Притисніть горіх долонею лівої руки і робіть ним кругові рухи за стрілкою годинника впродовж 2-3 хвилин.**

**Помістіть горіх на долонь лівої руки та притисніть його долонею правої руки. Робіть горіхом рухи проти годинникової стрілки протягом 2-3 хвилин.**





## Вправи «Долоні» та «Ім'я»

Тріть долоні одну об іншу, поки не з'явиться тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, потерebіть пальцями мочки вух, потріть вуха. Відразу відчуєте приплив сил.

«Ім'я». Спробуйте написати своє ім'я головою в повітрі. (Це завдання підвищує працездатність мозку).



## Корисні поради

**Якщо ви на когось дуже образилися, то візьміть аркуш паперу і напишіть на ньому все, що ви думаєте про цю людину, не соромлячись у висловлюваннях**

Потім аркуш зімніть і викиньте у смітник або спаліть

Відразу відчуєте приплив енергії, а разом зрозумієте, що ця особа не варта ваших нервів



## Корисні поради

**Прийміть теплий душ**, поплачте під струменем води, заспівайте улюблену пісню, покричіть, що захочеться

**Більше рухайтесь**, займайтеся фізкультурою

**Пограйте у теніс**, знімайте психологічну напругу, вдаряючи ракеткою по кульці. Заразом і грати навчитесь



k12790688 fotosearch.com

## Корисні поради

**Висипайтеся.** Недостатній сон перешкоджає рівновазі вашого організму.

**Більше смійтеся.**

Перебуваючи у дійсно стресовій ситуації, поставте собі запитання:  
**«Чи буде це мене хвилювати через 5 років?»**

**Слухайте музику**



# Синхронна гімнастика



# Хльостання руками по спині

**Як: руки кидаємо за плечі вільно! Руки — як батоги!**



**Результат:** розслаблення і мобілізація, підйом сил і впевненості в собі перед будь-якою відповідальною ситуацією (переговорами, важливою зустріччю, іспитом, семінаром тощо).

**Час виконання:** від 30 секунд до 1 хвилини.

## «Лижник»

**Як:** робимо махи руками вгору над собою і потім кидаємо їх униз. П'яти синхронно піднімаються і опускаються, злегка вдаряючись об підлогу. Спина рівна / напівзігнута / зігнута як під час спуску з гори.



**Результат:** загальне оздоровлення організму, підвищення здатності приймати зважені рішення.

**Час виконання:** 1 хвилина.

## «Шалтай-базікай»

**Як: ноги стоять як зручно, руки розслаблені —  
крутимосся ліворуч-праворуч у розслабленому стані.**

**«Шалтай-базікай  
Сидів на стіні  
Шалтай-базікай  
Звалився уві сні».**



**Результат: зміцнення  
нервової системи,  
покращення рухливості,  
позбавлення від  
запаморочень.**

**Час виконання:  
1 хвилина.  
«Колискова» –  
15...20 хвилин.**



## Заповіді подолання стресу

- ✓ «Прагніть до найвищої з доступних цілей і не вступайте в боротьбу з-за дрібниць» *Г. Сельє*.
- ✓ Беріть приклад із сонячного годинника, ведіть облік лише радісних днів. *Народна мудрість*.
- ✓ Вчіться планувати справи.
- ✓ Зважуйте доцільність дій і вчинків.
- ✓ Не відкладайте на «потім» особливо неприємні справи.
- ✓ Ставте реальні цілі.
- ✓ Вірте в себе!
- ✓ Ставтеся до інших, як до себе.
- ✓ Не забувайте про відпочинок.

## Щоб ти жив у часи змін!

Цей вислів відомий як китайське прокляття, але в китайській мові немає жодного його аналога.

Найближчий за змістом китайський вислів «[宁為太平犬, 莫做亂离人](#)» зазвичай перекладається як **«Краще бути собакою у мирні часи, ніж людиною у часи хаосу»**

Жити у часи хаосу, яким є війна — це випробування для кожного з нас. Нас лякає невизначеність – ми не знаємо, що робитиме ворог та коли це все закінчиться.

Ми щось можемо? Можемо дбати про себе і свій внутрішній стан, щоб допомогти іншим: рідним, сусідам, знайомим, а значить і країні.

**Бережіть себе та світ навколо себе!**

Если вы не умеете  
снимать стресс, просто  
не надевайте его!



Дякуємо за увагу!