



# СТРЕСС **#**ОЛЬГА МЕНЕДЖМЕНТ **ЧЕРНОВА**

<https://chernovaolga.com>  
<https://wa.me/77014703082>  
[https://www.instagram.com/  
chernova.kz/](https://www.instagram.com/chernova.kz/)

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА**

- освоить уникальные способы снятия стресса и синдрома хронической усталости
- научиться восстанавливать физические и душевные силы
- эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента
- воспринимать любые обстоятельства, адекватно реагируя на них

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

- внутренний комфорт в любых ситуациях с любыми людьми
- развитие и укрепление навыков самоконтроля
- улучшение взаимоотношений в профессиональной сфере
- улучшает сосредоточенность и фокусирование на работе
- каждый слушатель приобретает собственный опыт стресс-менеджмента, управления своими психоэнергетическими процессами, состоянием, поведением

# #2 **СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ** **УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ**

---

Традиционно, в психологии выделяют **физиологический** и **психологический** виды стресса.

Психологический стресс включает в себя **эмоциональный** и **информационный** виды стресса.

**Эустресс** - стресс полезный, так как вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает нам возможность для самореализации. Однако если стрессовый фактор слишком сильный или его действие слишком длительно, а ресурсов для его преодоления у нас недостаточно, это приводит к развитию дистресса.

**Дистресс** - это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений. Дистресс может оказывать отрицательное воздействие на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

### ФАКТОРЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

- чрезмерная физическая нагрузка
- голод
- шум
- высокая и низкая температура
- огонь
- травма
- болевые стимулы
- операция
- беспорядки
- затрудненное дыхание
- собственная болезнь

**Для менеджеров, характерным является информационный стресс, который возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений.**

### ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

- ситуации угрозы, опасности, обиды
- грубость, зависть, измена, несправедливость
- борьба за власть
- неоправдавшиеся надежды
- плохое обслуживание
- денежные проблемы
- вынужденное ожидание
- предстоящий экзамен
- смерть близкого человека
- увольнение с работы
- трудности с начальством
- условия труда
- ожидаемое повышение
- финансовые трудности
- получение значительного кредита
- строительство собственного дома

## **ФРУСТРАЦИЯ**

(от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов)

**ЭТО ОСТРОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОЙ ПОТРЕБНОСТИ**

Фрустрацию можно описать следующей формулой:

**«ПОТРЕБНОСТИ - БЛОКИРОВКА - ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ»**

[Красовский, 1997]

**ФРУСТРАЦИЯ, ОБЫЧНО, СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПЕРЕЖИВАНИЕМ  
НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ:**

**ГНЕВА, АГРЕССИИ, ЧУВСТВА ВИНЫ И РАЗДРАЖЕНИЯ.**

## КАКИЕ ПРИЧИНЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ?

- 1. Физические барьеры** (причины).
- 2. Биологические барьеры** - болезнь, плохое самочувствие.
- 3. Психологические барьеры** - страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, например, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленная презентация может закончиться провалом.
- 4. Социокультурные барьеры** - нормы, правила, запреты, существующие в обществе. В профессиональной деятельности социокультурные барьеры могут проявляться в виде необходимости поддерживать мнение большинства или начальника, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав, соблюдать многие бесполезные внутрифирменные ритуалы.

**Сильное переживание этих чувств может привести к:**

## **1. Дезадаптивным формам поведения**

- **Агрессивные реакции**, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»). В некоторых случаях агрессия может быть эффективной и уместной;
- **Уход из ситуации**, отказ от любой деятельности, апатия;
- **Регрессия**, когда взрослые начинают вести себя как дети - отказываются от еды после ссоры, перестают общаться, обижаются, ждут чуда, которое им поможет разрешить данную ситуацию;
- **Двигательное возбуждение**, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;
- **Включение механизмов защиты**, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации.

**Сильное переживание этих чувств может привести к:**

## **2. Адаптивным формам поведения**

**К этим реакциям относят такое поведение, которое помогает каким-то образом разрешить ситуацию и тем самым снижает напряжение.**

- **Преодоление препятствия** с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения;
- **Поиск путей**, чтобы обойти препятствие;
- **Компенсация** - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;
- **Отказ от намеченной цели** - выбор новой цели, переоценка ценностей.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

ЧЕРНОВА ОЛЬГА БОРИСОВНА

Website: <https://chernovaolga.com>

<https://wa.me/77014703082>

<https://www.instagram.com/chernova.kz/>

**-mail: obchernova@mail.ru**

Mob. phone: +7 701 470 3082