

Социально-педагогическая и
психологическая служба ВГУ
имени П.М.Машерова

Лекарство от стресса- улыбка.

Должна существовать
наука о недовольстве.
Ибо людям нужны труд-
ные времена, тяготы и
угнетение, чтобы развива-
лись их душевные силы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

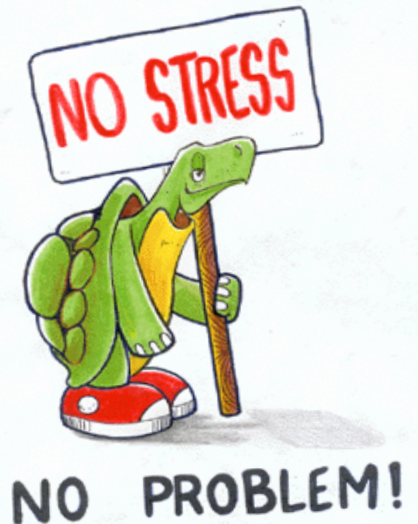
От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стрессов.



Наш адрес
Пр-т Московский 33
каб. 632

Как
преодолеть
стресс



**Витебск, ВГУ имени
Машерова**

Симптомы и причины стресса

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Признаки стресса

Физиологические признаки стресса проявляются в следующем:

- головные боли, а также боли в других частях тела;
- повышение или понижение артериального давления;
- расстройство пищеварения;
- мышечное напряжение и судороги конечностей;
- аллергические проявления;
- неконтролируемое повышение или потеря веса;
- нарушения аппетита и сна;
- повышенное потоотделение.

Психологические симптомы стресса проявляются несколько иначе:

- приступы паники, чувство страха и ужаса, эмоциональные взрывы;
- неконтролируемая тревога и чувство беспокойства;
- усталость и нарушение сна, апатия и равнодушие;
- раздражительность и нетерпеливость;
- трудности с концентрацией внимания;
- чувство неудовлетворенности и вины;
- чувство одиночества.

Профилактика стресса

Любые проявления стресса нуждаются в незамедлительной профилактики, даже если эти случаи редки, организму необходимо помочь как можно быстрее с этим справиться. Это можно сделать, следуя некоторым советам:

1. Смените обстановку, окружение, круг общения, свое отношение к происходящему.
2. Учитесь мыслить оптимистично и благожелательно.
3. Обретите хобби, стремитесь к новому.
4. Обеспечьте себе культурный досуг (общение с семьей, друзьями, посещение кинотеатров, музеев и т.п.).
5. Уделяйте внимание своему внешнему виду.
6. Откажитесь от курения, употребления алкоголя, наркотиков.
7. Питайтесь правильно здоровой пищей.
8. Принимайте витаминные комплексы и антиоксиданты.
9. Займитесь спортом или физическими упражнениями.
10. Больше времени проводите на свежем воздухе, гуляйте.
11. Соблюдайте режим сна и отдыха.
12. При необходимости в случаях хронического стресса – обратитесь к **специалистам СППС**

ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Этот тест служит для оценки степени раздражительности, нервозности, вспыльчивости и способности контролировать эти качества. Хотите проверить, как Вы реагируете на стрессы?

Тогда на предложенный список вопросов ответьте одним из трех способов - "да, безусловно", "да, но не очень" или "нет, ни в коем случае".

Опросник

Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?
2. Женщина "в летах", одетая как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?
5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?
7. Когда кто-то смеется невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?
9. Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?
11. Когда Вам пересказывают сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?
12. Когда Вам дарят ненужные вещи?
13. Громкий разговор в общественном транспорте?
14. Слишком сильный запах духов?
15. Человек, жестикулирующий во время разговора?
16. Коллега, часто употребляющий иностранные слова?

"Ключ"

За каждый ответ испытуемому начисляется:

- "да, безусловно" - 3 балла;
- "да, но не очень" - 1;
- "нет, ни в коем случае" - 0.

Очки суммируются. Максимально возможное количество - 48.

РЕЗУЛЬТАТЫ.