

Тренінгове заняття на тему:

Профілактика та подолання стресових станів .

Кількість учасників: 10-15 учасників.

Час: 2,5- 3 години.

Мета:

1. поінформувати про методи профілактики та боротьби зі стресом;
2. психологічна профілактика негативних особистісних утворень, які заважають підвищенню адекватності самосвідомості й знижують рівень соціальної і психологічної компетентності;
3. зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності;
4. формування позитивної світоглядної позиції особистості;
5. сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

Завдання:

1. створити механізми конструктивних взаємовідносин із негативними імпульсами,
2. сприяти профілактиці негативних, агресивних проявів,
3. формувати вміння самоаналізу, контролю над негативними емоційними проявами,
4. розвивати емпатійні якості,
5. створення умов для опрацювання учасниками тренінгу власних проблемних зон та переживання щоденності власних проблем,
6. оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення страху і стану підвищеної тривожності в емоційно травмуючі ситуації

Матеріали: маркери, фломастери, аркуші паперу, бейджі, стікери, плакати, дошки, роздаткові матеріали.

Хід заняття.

Вступна частина.

Вправа – знайомство „Історії з торбинки” 3 -5 хв.

Мета: настроїти учасників па роботу за темою, активізувати відчуття особистості.
Хід вправи.

На початку заняття кожен учасник оформлює картку-візитку, де вказує своє ім'я. На оформлення дається 3—5 хв.

Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, котушка ниток, закладка, цукерка тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я - цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять». Коли всі скажуть свої фрази, можна зробити

ще одне коло: передати свій предмет сусіду праворуч і промовити іншу фразу, вже «від імені» нового предмета, але починаючи знову з «Я».

Прийняття правил роботи групи. 7 – 10 хв.

Тренер звертається до групи з питанням: *«Для чого в нашому житті існують різні правила?»*. Після відповідей учасників він пропонує прийняти **правила роботи групи під час тренінгу**, які записуються на плакаті «Правила групи».

Обговорення.

- Для того, щоб наша робота була ефективною, давайте напрацюємо правила.
- Отож, які ви пропонуєте варіанти? Що це правило означає?
- Чи всі погоджуються?
- Приймаємо дане правило?
-

ДО УВАГИ ТРЕНЕРА!!!

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

- приходити вчасно, відвідувати всі тренінги;
- брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- один говорить — усі слухають;
- обговорювати дію, а не особу.

Учасники тренінгу обговорюють записані правила, складають їх остаточний варіант. Далі тренер підсумовує роботу і записує останнє правило: ці правила мають силу протягом усіх наших тренінгів.

Доцільно вивісити правила на видному місці і починати кожний тренінг з їх повторення.

Вступ. 5 хв.

Тренер звертається до учасників: „Сьогодні ми з вами зібралися, щоб краще познайомитись, розглянути питання „Що ж таке стрес, як ми його переживаємо, і як його подолати”. У цьому нам допоможуть сьогоднішня зустріч”.

Ознайомлення учасників з основними питаннями заняття. Тренер розповідає про зміст тренінгового заняття, зазначає, чому сьогодні необхідно говорити про стрес та навички саморегуляції.

Очікування. Вправа «Пісочний годинник» 5 – 7хв.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу (можна липкого). Тренер просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером плакат із зображенням пісочного годинника. (проговорення відбувається на місці, а тоді всі вивішують).

Тренер звертається до учасників: Отож, чого саме ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі? На аркушах паперу напишіть ваші очікування. А тоді помістіть свої очікування на пісочний годинник.

Вправа «Я переживаю стрес, коли...»(10 хв.)

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточуючих.

Хід вправи: слід продовжити речення: «Я переживаю стрес. коли...»

Основна частина.

Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» 15-20 хв.

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Стрес – це:

- Проблеми в школі
- особистісні негаразди
- нестабільне матеріальне становище
- психічне напруження
- невдачі, страхи, зриви
- відчуття небезпеки
- ДТП, аварії і т.д.

Інформаційне повідомлення «Стрес» 10 хв.

Тренер вивішує основні поняття на плакат, розповідаючи та надаючи інформацію учасникам.

Стрес — це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

Викид у кров спеціальних гормонів («глюко-кортикоїдів») підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом «боротися — зараз, лікуватися — пізніше», тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо.

Стан стресу викликають стресори:

фізіологічні та психологічні.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні. Людина реагує не тільки на справжню фізичну небезпеку, але й на погрозу чи нагадування про неї.

При **фізіологічних стресових впливах** змінюється режим роботи багатьох органів та систем організму, наприклад, пришвидшується ритм серця, підвищується згортувальність крові, змінюються захисні властивості організму.

Психологічні стресори — це фактори, що діють через сигнали: погрозу, небезпеку, образливість. Психологічний стрес поділяють на інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не може впоратися із завданням, не встигає приймати правильні рішення при високому ступені відповідальності за їхні наслідки. **Емоційний стрес** виникає в ситуаціях небезпеки, погрози.

Розробив теорію стресу канадський психолог Ганс Сельє.

Він виділив три стадії стресу: фаза тривоги, фаза опору та виснаження.

Перша — реакція тривоги, коли організм починає досить слабо опиратися змінам чи пристосовується до них. **Друга** фаза — опір, коли здійснюється адаптація до нових умов, організм у повній мірі чинить опір впливу стресора. **Третя** фаза — виснаження — настає після тривалого впливу стресора, всі резерви адаптації вичерпуються, і організм гине. Звичайно, що остання фаза розвивається не завжди.

Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів.

Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками.

Розлади опорно-м'язового апарату. Постійне напруження м'язів спричиняє порушення іннервації тканин, внаслідок чого розвиваються запалення в м'язах, зв'язках, суглобах, людина може відчувати болі в спині, шії, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку.

Порушення обміну речовин. Підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба в їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось — відчувати знесилення, сонливість, хронічну втоми тощо.

Погіршення психоемоційної регуляції. Надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння (на яке скаржаться 70% учителів), а й знижує якість сну. Людина не висипається, навіть якщо вона проспала необхідні вісім годин. Неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль.

Стрес є складовою життя кожної людини і його неможливо уникнути так само, як потреби пити чи спати. Стрес, на думку канадського психолога Ганса Сельє, створює «смак до життя». Дуже важливий і його стимулюючий, формуючий вплив у складних процесах виховання та навчання і всього нашого життя. Але стресові впливи не повинні перевищувати адаптаційні можливості людини, бо тоді може погіршитися самопочуття.

Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).

Характер реакції тісно пов'язаний з хворобами, що виникають внаслідок стресу. Узагальнення клінічних матеріалів дозволило лікарям припустити, що широке коло впливів, які призводять до стресу, викликає у людей гіпертонічну хворобу, виразку шлунку, деякі інші форми судинної патології з глобальними чи локальними проявами (інфаркт, інсульт, стенокардія, серцева аритмія, нефросклероз).

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки є найбільш руйнівними стресорами для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, дають ще й психічні наслідки емоційного перенапруження — неврози.

Вправа «Стаканчик».

Мета: вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

Хід вправи: ведучий кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть собі, що цей стаканчик- посуд для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ви можете покласти те, що для вас дійсно важливе й цінне, те, що любите і чим дорожите».Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша.І несподівано ведучий мене цей стаканчик.

Рефлексія. Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує?

Вправа «Автобіографія за 45 секунд»

Мета: переживання невідповідності бажаного і можливого як стресових.

Хід вправи: учасникам дається завдання написати коротко свою біографію, у якій було б усе про них зрозуміло. Час для розповіді 45 секунд.

Рефлексія: проводиться обговорення результатів і обмін почуттями.

Тест «Чи загрожує вам нервовий зрив?»(10 хв.)

Вправа «Самопізнання»

Інструкція: людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги. Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності.

Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті.

| <i>№</i> | <i>Сильні сторони</i> | <i>Як допомагають у житті</i> |
|----------|-----------------------|-------------------------------|
| <i>1</i> | | |
| <i>2</i> | | |
| <i>3</i> | | |
| <i>4</i> | | |

Поміркуйте й запишіть, як ви може найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху.

| <i>№</i> | <i>Сильні сторони</i> | <i>Де і як ними можна скористатися</i> |
|----------|-----------------------|--|
| <i>1</i> | | |
| <i>2</i> | | |
| <i>3</i> | | |
| <i>4</i> | | |

Завдання прописуються і вивішують на плакат.

Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього»

Мета: самоаналіз, рефлексування.

Інструкція:

1. Визначте та напишіть 5 вчинків, які ви щоденно реалізуєте та які, як вам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.
2. Усвідомивши корисність вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.
3. Уявіть собі на деякий час те позитивне майбутнє, яке ви створюєте.

Вправа «Ти молодець тому, що...» 7хв.

Мета: отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

Інструкція: розбийтеся, будь ласка, на пари. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен на кожну з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.

Обговорення. Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі? Що ви відчували, коли підтримували вас? Як часто

ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

Завдання готуються кожній парі.

Вправа – розминка "Австралійський дощ". 5 хв.

Мета: забезпечення психологічного розвантаження учасників. Учасники стають у коло.

Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи, Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає крапати дощ. (Клацає пальцями)
- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось і град - справжня буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі дощу падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце! (Руки догори)

Вправа „Як подолати стрес.” (правила душевної рівновали) Пам’ятки. 10 хв.

Робота в групах. Учасники об’єднуються у 2 групи за принципом: троянда, ромашка.

Запитання тренера ”Як ви вважаєте чи можливо подолати стрес ?”. Отож ми об’єдналися в групи, для того щоб напрацювати „**Поради як подолати стрес.**” У кожній групі для цього є 10 хв., тоді визначте по учаснику який буде презентувати ваші напрацювання. Відбувається обговорення.

Після вправи, усім учасникам роздаються пам’ятки „**Поради про подолання стресу.**” **Тренер:** Я пропоную вам долучити поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційне напруження, змінювати власне відношення до різних ситуацій.

6. Вправа "Місце спокою"

Мета: розслаблення.

Матеріали: магнітофон, записи релаксаційної музики.

Інструкція: сядьте зручно, заплющіть очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні морем далеко від дому. Усі проблеми і турботи залишилися вдома, ви почуваетесь вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе на хвилях. Ви насолоджуєтесь відчуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні і розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м’який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас тягне туди, ви гам шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, дерева, пісок. І ось ви виходите на берег.

Ви лягаєте, вам тепло, розслабляєтеся... На губах у вас морська сіль... Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам впевненість, силу, безпечність. Попрощайтесь з цим місцем, настав час повертатися н реальність. Повільно розплющуйте очі.

Заклучна частина.

Підсумок заняття 5 хв.

Підбиття підсумків

Вправа „Пісочний годинник»”

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Матеріали: , скотч, плакат із зображенням пісочного годинника.

Тренер інструктує учасників: візьміть ваші піщинки і перекладіть їх на дно , якщо справдилися ваші очікування від заняття.

Тренер:

- Чи здійснились ваші очікування?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе?
- Оцініть вашу особисту активність під час тренінгу?

Вправа на завершення «Крок—раз!» 5 хв.

Мета: створення позитивної атмосфери.

Тренер: я пропоную вам стати в коло.

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я...(навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Додаток 1.

Вправи на релаксацію

МЕТОДИКА «ПРОСТА РЕЛАКСАЦІЯ»

Основна інструкція.

Розміщуйтеся якомога зручніше, нехай вам нічого не заважає, закрийте очі. Зосередьтеся на вашому диханні... (30 сек.).

У кожному випадку, коли ми будемо фокусувати увагу на певній групі м'язів, перед початком виконання вправи я буду давати детальні пояснення відносно того, як її треба робити. Тому не починайте вправу, перш ніж я не скажу «Готові ? Почали !»

1. Грудина.

Розслаблення почнемо з грудини. Раджу вам, але тільки за моїм сигналом, і не раніше, зробити дуже-дуже глибокий вдих. Спробуйте вдихнути все повітря, яке вас оточує. Зробимо це зараз. Готові ? Почали !

Зробіть дуже глибокий вдих. Затримайте дихання... і розслабтесь. Тепер видихніть все повітря з легень і поверніться до нормального дихання. Чи відчули ви напруження у грудині під час вдихання повітря ? Чи помітили розслаблення після видиху ? Давайте запам'ятаємо це відчуття, усвідомимо, оцінимо його, оскільки доведеться повторити цю вправу. Готові ? Почали !

Вдихніть дуже глибоко ! Глибше, ніж будь-коли. Затримайте дихання і розслабтесь. Швидко вдихніть і поверніть вихідне дихання. Відчули тепер напруження ? Відчули розслаблення ? Спробуйте розслабитися на різниці ваших відчуттів, щоб пізніше з більшим успіхом повторити все спочатку.

(Між вправами пауза в 10-15 сек.).

2. Кисті рук.

Перейдемо до рук. Спочатку я вас попрошу одночасно обидві руки стиснути в кулаки. Стисніть їх настільки сильно, наскільки це можливо. Готові ? Почали !

Стисніть кулаки дуже міцно. Затримайте ! І розслабте. Це прекрасна вправа для тих, чії руки втомилися від писання протягом дня. Тепер давайте повторимо. Готові ? Почали !

Стисніть кулак дуже міцно. Затримайте і розслабте...

Для того щоб розслабити протилежну групу м'язів, треба просто розчепірити пальці настільки широко, наскільки це можливо. Готові ? Почали !

Розчепірте ваші пальці широко ! Затримайте їх у цьому стані. Розслабте... Повторимо ще раз. Готові ? Почали !

Розчепірте ваші пальці широко ! Максимально широко ! І розслабте... Зверніть увагу на відчуття теплоти чи поколювання у кистях рук та передпліччі. Запам'ятайте ці відчуття.

(Пауза 20 сек.).

3. Плечі.

Тепер давайте попрацюємо над плечами. Ми несемо на наших плечах великий вантаж напруження і стресів. Дана вправа полягає у стинанні плечима у вертикальній площині у напрямку до вух (подумки спробуйте дотягнутися до мочок вух вершинами плечей). Давайте спробуємо. Готові ? Почали !

Підніміть плечі. Підніміть їх вище. Ще ! Затримайте ! Розслабте... Повторимо ще раз. Готові ? Почали !

Піднімайте ваші плечі якомога вище. І розслабте. Дуже добре ! Сконцентруйте увагу на відчутті важкості у плечах. Опустіть плечі, повністю дайте їм розслабитися. Нехай вони стануть усе важчі та важчі.

(Пауза 10 сек.).

ВПРАВА «ТЕПЛО».

Займіть зручне положення. Закрийте очі. Розслабте м'язи обличчя і тіла за допомогою вправи «Я розслабляюсь». Відчуйте повне розслаблення і важкість вашого тіла. А тепер уявіть, як теплішає ваша права рука, вона стає теплою. Ви відчуватимете тепло 1-2 хвилини.

Повторіть процедуру з лівою рукою.

Відчуйте тепло в обох руках.

Відчуйте тепло в обох руках і ногах.

Відчуйте тепло в усьому тілі.

Потім уявіть собі, як тепло і важкість виходять з рук. Відчуйте вивільнення і легкість. Повторіть процедуру з ногами, з усім тілом. Відчуйте, як тепло і важкість залишили тіло, м'язи зміцніли. Ви в нормі. Відкрийте очі. Вправу можна виконувати поетапно з окремими частинами тіла.

ВПРАВА «ГОРА – З ПЛЕЧЕЙ»

Вправа виконується стоячи. Широко розставте ноги, підніміть плечі, відведіть їх назад, злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримайте плечі напруженими 5-10 секунд. Після цього різко опустіть плечі, «скинувши» гору з плечей. Повторіть цю процедуру 5-6 разів.

ВПРАВА «ПРУЖИНА» АТ тренування 5 хв.

Мета : оволодіння навичками швидкого розслаблення м'язів.

- Спочатку сядьте, закрийте очі і зробіть кілька обертань головою : зробіть чотири обертання за годинниковою стрілкою, і стільки ж – проти. Потім швидко лягайте на спину і підніміть догори, на малу відстань від підлоги, праву ногу. Тепер напружте м'язи так, наче ви натягуєте пружину – 5-7 сек., - а потім відпустіть ногу з усією вагою униз. Те ж саме – з лівою ногою. Максимально напружте усі її м'язи, повністю переключіть на них увагу. Пройдіться поглядом вздовж ноги. Потім дайте нозі впасти – важко і повільно. Повторіть кілька разів.

Вправу краще робити із закритими очима. Для досягнення повного розслаблення певної групи м'язів, треба відключити свідому увагу.

- Підніміть угору праву руку (стисніть кулак, максимально напружте м'язи). Потримайте її так, подумки проходячись вздовж неї поглядом. Потім дайте їй вільно впасти. Те ж саме зробіть із лівою рукою. Також можна напружувати і розслаблювати інші групи м'язів.

ВПРАВА «ПОВІТРЯНА КУЛЬКА». АТ тренування 5 хв.

Мета : досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі.

- Сядьте зручно, розслабтесь. Закрийте очі, зосередьте свою увагу на диханні. Уявіть, що під час вдиху ваше тіло як повітряна кулька піднімається вгору, під час видиху - опускається вниз. Вдих – видих, вдих – видих... Вдих – видих, вдих – видих...

Методичний коментар. Через кілька тренувань можна досягти швидкого розслаблення і стану легкості в тілі, викликаючи в уяві образ повітряної кульки чи будь-який образ, пов'язаний із станом розслаблення.

ВПРАВА «ДИМОК». АТ тренування 5 хв.

Мета : емоційний відпочинок, швидке відновлення сил.

- Станьте рівно, ноги на ширині плечей, закрийте очі. Почніть повільно розкачуватись з ноги на ногу, оберіть свій ритм розкачування. Поступово почніть обертання по спіралі, розкачуючись по колу у зручному напрямку.

Уявіть, що ви – струмінь, легкого, невагомого диму... повільно, по спіралі ви піднімаєтесь угору, все вище і вище... Ви відчуваєте свободу і легкість, ви відпочиваєте... запам'ятайте цей стан. А тепер повільно, по спіралі повертайтеся назад. Як тільки ви торкнетесь землі, ви можете відкрити очі.

Тест « Чи загрожує вам нервовий зрив?»

1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу? а) так, завжди - 3; б) дуже часто - 2; в) дуже рідко - 3; г) ніколи - 0
2. Думаєте ви про свої проблеми у вільний час?
а) дуже часто - 5; б) часто - 4; в) іноді - 2; г) дуже рідко - 1; д) ніколи - 0.
3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?
а) дуже часто - 5; б) часто - 4; в) іноді 2; г) дуже рідко - 1; д) ніколи - 0.
4. Чи довго переживаєте через неприємності ?
а) дуже часто - 5; б) часто - 4; в) іноді - 2; г) дуже рідко - 1; д) ніколи 0.
5. Скільки часу ви приділяєте собі ввечері: а) більш, ніж 3 години -0; б) 1-2 години -1; в) більше години -2; г) жодної хвилини - 4.
6. Якщо вам пояснюють щось із зайвими подробицями, чи маєте звичку перебивати?
а) так, завжди -4; б) часто -3; в) залежно від обставин -2; г) рідко - 1; д) ні - 0.
7. Чи завжди ви поспішаєте?
а) так, постійно - 5; б) часто поспішаю - 4; в) поспішаю як усі, іноді - 2; г) поспішаю лише у виняткових ситуаціях - 1; д) ніколи - 0.
8. Важко вам відмовитися від смачної їжі:
а) так, завжди - 3; б) часто - 2; в) іноді - 1; в) дуже рідко - 1; г) ніколи - 0.
9. Доводиться вам мати декілька справ одночасно?
а) так, завжди - 5; б) часто; в) іноді-3; г) зрідка-• 1; д) ніколи-0.
10. Трапляється, що під час розмови ваші думки десь далеко?
а) дуже часто - 5; б) часто -4; в) трапляється -3; г) дуже рідко - 1; д) ніколи -0.
11. Чи не здається іноді вам, що люди говорять про нудні, марні речі? а) дуже часто - 5; б) часто - 4; в) іноді - 2; г) зрідка - 1; д) ніколи - 0.
12. Нервуєте, коли стоїте в черзі?
а) дуже часто - 5; б) часто - 4; в) іноді - 2; г) зрідка - 1; д) ніколи - 0.
13. Любите давати поради?
а) дуже часто - 5; б) часто - 4; в) іноді - 2; г) зрідка 1; д) ніколи ~ 0.
14. Довго ви сумніваєтеся перед прийняттям рішення:
а) дуже часто - 5; б) часто - 4; в) іноді - 2; г) зрідка - 1; д) ніколи - 0.
15. У якому темпі ви говорите?
а) скоромовкою - 3; б) швидко - 2; в) спокійно - 1; г) уповільнено - 0. Підрахуйте суму балів:

Від 45 до 65 балів. Нервовий зрив для вас - реальна можливість, зверніть увагу на своє здоров'я. Подібна нервозність може бути наслідком авітамінозу, загальної перевтоми.

Від 20 до 40 балів. Намагайтеся ставитися до життя спокійніше, не сприймайте дрібні невдачі як життєву драму. Ви в змозі контролювати себе самі, спокійно аналізуйте те, що відбувається у вашому житті.

До 19 балів. Вам вдається зберігати спокій і рівновагу. Намагайтеся і надалі уникати надмірних хвилювань.

0 балів. Мабуть, такий результат нереальний для вас, бо він характеризує безініціативну, нудну людину.

Пам'ятка. Поради щодо подолання стресу.

1. **З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе.** Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

2. **Сплануйте свій день.** Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.

3. **Навчіться керувати своїми емоціями.** Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющити очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.

4. **Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться.** Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. **Відпочивайте разом із сім'єю.**

6. **Фізичні вправи знімають нервові напруження.**

7. **Музика – це теж психотерапія.** Слухайте спокійну музику.

8. **Бувайте на дворі,** гуляйте, сидіть в парку, бігайте.

9. **Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.**

10. **Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях** – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

11. **Не зловживайте кавою, алкоголем.**

12. **Їжте морозиво** – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.

13. **Вживайте вітамін Е.** Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

14. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко.

Формули для самозаспокоєння

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я почуваюся здоровою.

Я абсолютно спокійна.

Як я могла хвилюватися через дрібниці.

Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе ? значить оволодіти ситуацією.