

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Мобільного рятувального  
центру швидкого реагування Державної  
служби України з надзвичайних ситуацій  
полковник служби цивільного захисту  
Володимир КАЧКАН

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ року

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

**проведення заняття із психологічної підготовки**

**з працівниками Мобільного рятувального центру швидкого реагування  
Державної служби України з надзвичайних ситуацій**

**Тема:** «Психологічний стрес: розвиток та подолання»

**Навчальна мета:** Ознайомлення особового складу з поняттям стресу, його впливом на людину, характеристикою та подоланням.

**Час проведення:** 1 год.

**Місце проведення:** навчальний клас.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** план-конспект.

### **Нормативно-правові акти і література:**

1. Бенджамін Колодзін. Як вижити після психічної травми Переклад з англійської Савельєвої. - М., 1994.
2. Бодров В. А. Інформаційний стрес. - М., 2000. - 352с.
3. Василюк Ф. Є. Психологія переживання. М., 1984.
4. Гримак Л. П. Резерви людської психіки: Введення у психологію активності. - М.: Політвидав, 1989. - 319с. стор 180, 184, 185, 195.
5. Губачов Ю. М., Іовлев Б. В., Карвасарський Б. Д. та інші. Емоційний стрес в умовах норми та патології людини. Л., 1976.
6. Кижаяев-Смик Л. А. Психологія стресу: Видавництво. Наука. Москва 1983, стор 114, 184, 272.
7. Коган Б. М. Стрес та адаптація. М: Знання, 1980 № 10.
8. Грегор О. Як протистояти стресу. Г. Сельє. Стрес без хвороб. – Спб, ТОВ Лейла, 1994-384 с.
9. Тригранян Р. А. Стрес і його значення для організму (відп. ред. навст. предисл. О. Г. Газенко. - М.: Наука, 1988-176с. - Стор. 3, 4, 105, 133, 140 -149.

### **Порядок проведення заняття:**

1. Організаційні заходи - 5 хв.  
- перевірка присутніх;  
- оголошення теми і мети заняття.
2. Контроль знань - 5 хв.  
- перевірка засвоєння раніше пройденого матеріалу.
3. Викладення теми матеріалу - 30 хв.

Питання та їх стислий зміст	Методичні вказівки
<p style="text-align: center;"><b>1. Поняття стресу, його вплив на людину</b></p> <p>На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію - стрес.</p> <p><b>Стрес - стан психічної напруги</b>, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючи на нашому шляху труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.</p> <p>Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Г. Сельє. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу розуміється в такий спосіб.</p> <p>Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.</p> <p>Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.</p> <p>Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють не тільки на шкоду організмові, але і на активності.</p> <p><b>Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію</b>; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі.</p> <p>Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).</p> <p><b>Стрессова реакція</b> має різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.</p> <p>На цьому і побудований психологічний тиск стресом. Коли в 1812 році французи, що відступали, потрапили в люті морози, для багатьох з них подібна екстремальна ситуація виявилася смертельною. І тут першорядне значення мало навіть не те, що у французів не було зимового одягу, а те, що в результаті тривалого</p>	<p>Прочитати дати коротко під запис</p>

стресу "поверхневі" резерви організму вичерпалися, а "глибокі" не встигли мобілізуватися.

Звичайно, у повсякденному житті до цього не доходить, але знизити працездатність і сприйнятливість людини можна запросто. А зробити це можна по-різному. Відомо, що в кожній людині існує вроджене почуття небезпеки. А значить якщо впливати на людину голосним звуком, раптовим падінням, предметом що швидко наближається, яскравим спалахом світла або навіть несподіваним дотиком, можна порушити сприйняття і зменшити його чутливість. Наприклад, при сильному шумовому впливі (120 децибел і вище) можуть з'являтися головні болі, порушуватися рухи, людина буде не здатною аналізувати ситуацію і приймати рішення. У свою чергу мало інтенсивні звуки, створювані СВЧ-генераторами, можуть приводити до куди більш серйозних наслідків. Практично не сприймані нашим слухом вони можуть входити в резонанс із коливаннями внутрішніх органів людини і навіть приводити до серйозних патологічних змін в організмі.

Під запис

### Причини стресу

- ◆ вплив навколишнього середовища
- ◆ навантаження (фізичні, фізіологічні, інформаційні, емоційні, виробничі)
- ◆ монотонність у трудовій діяльності
- ◆ важкі життєві ситуації(хвороба, смерть близьких людей, умови життя)
- ◆ переломні етапи життя (весілля, розлучення, народження дитини, закінчення навчання, перехід на нову роботу
- ◆ незадоволеність матеріальним станом

**Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С.** Людина, що переживає стрес, виглядає змарнілою, старшою за свій біологічний вік. В організмі відбувається "окислювальний стрес". Саме тому лікарі радять вживати антиоксидантні полівітамінні комплекси.

Дієтологи стверджують, що люди, які снідають регулярно, більш стійкі до стресів. Але чашка кави і бутерброд – не сніданок! Яблука, вівсянка, чай з ромашки – саме те, що треба. Не подобається – тоді гречка з молоком, два горіхи, напій з шипшини. Знов не до вподоби? Вибирайте салат з моркви та яблук, мюслі та зелений чай. І це не влаштовує? Оберіть свій варіант, але обов'язково включіть до нього свіжі овочі та фрукти, гарячу кашу, трав'яний або зелений чай.

Психотерапевти радять під час стресу збільшити об'єм їжі саме за рахунок капусти, яблук або моркви, якщо вас заспокоює сам процес жування.

### 2. Фази і компоненти стресу

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

**1. Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих,

трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів зникає на цій стадії.

**2. Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**3. Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може призвести навіть до хвороби.

### **3. Характеристика стресу**

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційна напруга.

#### **Фізіологічні ознаки:**

- хекання,
- частий пульс,
- почервоніння або збліднення шкіри особи,
- збільшення адреналіну в крові,
- потіння.

#### **Психологічні ознаки:**

- зміна динаміки психічних функцій,
- найчастіше уповільнення розумових операцій,
- розсіювання уваги,
- ослаблення функції пам'яті,
- зменшення сенсорної чутливості,
- гальмування процесу ухвалення рішення.

#### **Особистісні ознаки:**

- повне придушення волі,
- зниження самоконтролю,
- пасивність і стереотипність поведінки,
- нездатність до творчих рішень,
- підвищена сугестивність,
- страх,
- тривожність,
- невмотивоване занепокоєння.

#### **Медичні ознаки:**

- підвищена нервозність,
- наявність істеричних реакцій,
- неприємності,
- афекти,
- головні болі,
- безсоння.

Під запис

<b>Наслідки стресу</b>	
<b>Фізіологічні</b>	<b>Суб'єктивні</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ріст кров'яного тиску</li> <li>■ захворювання серця</li> <li>■ виразкова хвороба</li> <li>■ захворювання дихальної системи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ почуття провини</li> <li>○ почуття тривоги</li> <li>■ стан стомлення</li> </ul>
<p><b>4. Подолання стресу</b></p> <p><b>Один із кращих способів заспокоєння - це спілкування з близькою людиною:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по-перше, як говорять, вилити душеві, тобто розрядити вогнище порушення;</li> <li>• по-друге, переключитися на цікаву тему;</li> <li>• по-третє, спільно відшукати шлях до благополучного вирішення конфлікту або хоча б до зниження його фази.</li> </ul> <p>Коли людина виговориться, її стрес знижується, і в цей момент з'являється можливість заспокоїти її, направити. Потреба розрядити емоційну напруженість у русі іноді виявляється в тім, що людина метається по кімнаті, рве щось. Для того, щоб швидше нормалізувати свій стан після неприємностей, корисно дати собі посилене фізичне навантаження.</p> <p><b>Важливий спосіб зняття психічної напруги - це активізація почуття гумору.</b> Суть почуття гумору не в тім, щоб бачити і почувати комічне там, де воно є, а в тім, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти поставитися до чогось хвилюючого як до малозначної і невартої серйозної уваги, зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх приводить до зменшення тривожності; коли людина посміялася, то її м'язи менш напружені (релаксація) і серцебиття нормалізується.</p> <p><b>Розглянемо можливі способи боротьби зі стресом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Протистресове дихання. Повільно виконайте глибокий вдих через ніс, на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих як можна повільніше. Це заспокійливе дихання.</li> <li>• Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на вираженні свого обличчя і положенні тіла, пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан.</li> <li>• Цілком природно, ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан. Для цих випадків можна змінити «мову обличчя і тіла», шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.</li> <li>• Озирніться навколо і уважно огляньте приміщення, в якому ви перебуваєте. Звертайте увагу на найдрібніші деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не поспішаючи, подумки переберіть всі предмети один за іншим в певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цьому. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відвернетесь від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.</li> </ul>	
Звернути увагу	

- Якщо дозволяють обставини, залишіть приміщення в якому у вас виник стрес. Перейдіть в інше місце, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками.
- Послухайте свою улюблену музику. Постарайтеся повністю зануритися в неї, відключитися від обтяжливих думок.
- Якщо ваші близькі вдома, випийте чаю або кави разом з ними і спокійно поговоріть про що - небудь стороннє. Не вирішуйте свої проблеми відразу ж після повернення додому: в стані втоми та знемоги це дуже важко, а часом неможливо. Вихід з глухого куту ви зможете знайти після того, як пройде час і спаде напруга.
- Погуляйте на свіжому повітрі.

### **Прогресивна м'язова релаксація**

Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти.

М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

Отже:

Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло.

За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

Усі ці техніки можуть допомогти вам зменшити стрес у конкретний момент.

Однак, якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно подолати хвилю страху, поговоріть про це із близькими або зверніться до лікарів, які надають першу психологічну допомогу онлайн.

### **Таємний тапінг**

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.

По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення.

Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

### **Метелик**



Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика.

Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.

Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас.

Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання

вирівнялося.

Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали.

Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

### **Протитривожне дихання**

Ця техніка – з групи дихальних вправ.

Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок "1"), з другого до третього (на рахунок "2"), з третього до четвертого (на рахунок "3"), з четвертого назад до першого (на рахунок "4") – і так по колу.

На рахунок "1" почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку "4".

Потім знову на рахунок "1" почніть видихати до "4".

За рахунок штучного уповільнення вашого дихання мозок зрозуміє, що ви у безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги.

При помірній тривозі її варто робити 2-3 рази на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

### **Сканування тіла**

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят.

Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці.

Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию.

Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається.

Продовжуйте так до самого низу.

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги.

Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

### **Прогресивна м'язова релаксація**

Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти.

М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

Отже:

Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а

потім різко розслабте все тіло.  
 За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.  
 Усі ці техніки можуть допомогти вам зменшити стрес у конкретний момент.  
 Однак, якщо ви відчуваєте, що не можете самотійно подолати хвилю страху, поговоріть про це із близькими або зверніться до лікарів, які надають першу психологічну допомогу онлайн.

Негативні способи подолання стресу	Замість цього спробуйте
➤ заперечення проблеми;	➤ поспати;
➤ невдоволена поведінка;	➤ зробити масаж;
➤ переїдання;	➤ займатися творчістю;
➤ куріння;	➤ сміятися;
➤ вживання наркотиків чи алкоголю;	➤ розмовляти з собою;
➤ заперечення проблеми.	➤ медитувати.

#### 4. Закріплення вивченого матеріалу – 10 хв.

Питання для закріплення:

- які є ознаки стресу?;
- які є способи боротьби зі стресом?

#### 5. Підведення підсумків – 10 хв.

- вказати на питання, які вимагають підвищеної уваги;
- оголосити оцінки;
- відповісти на запитання.

#### **ПЛАН-КОНСПЕКТ СКЛАВ:**

Психолог відділу персоналу,  
 соціально-гуманітарної роботи та  
 психологічного забезпечення  
 старший лейтенант служби цивільного захисту

Евеліна КУЛІШОВА