

Стресс и устойчивость к нему

Информация в помощь куратору

У каждого человека имеется свой индивидуальный набор способов поведения в стрессовых ситуациях. Действия, которые человек предпринимает, чтобы справиться со стрессом называются копинг-стратегией.

Копинг-стратегии - это реакции на стресс, выраженные в чувствах, мыслях и поведении.

**Подробнее о копинг-стратегиях
здесь**



Справиться со стрессом помогают любимые занятия хобби, увлечения, общения с близкими людьми, физические нагрузки, релаксационные техники, дыхательные упражнения.

**Больше
рекомендаций**



Стресс – состояние повышенного психического и (или) физического напряжения, возникающее в ответ на различные неблагоприятные факторы.

Признаки стрессового напряжения:

- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Слишком частые ошибки в работе.
- Ухудшение памяти.
- Постоянное чувство усталости.
- Очень быстрая речь.
- Ощущение, что мысли улечиваются.
- Появление болезненных ощущений (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость.
- Работа не доставляет прежней радости.
- Потеря чувства юмора.
- Пристрастие к вредным привычкам (алкоголь, курение).
- Потеря либо увеличение аппетита.
- Проблемы со сном.

Узнайте свой уровень устойчивости к стрессам и способы поведения в стрессовых ситуациях

Шкала психологического стресса



Тест на определение уровня стрессоустойчивости



Опросник "Способы совладающего поведения"



Когда возникает стрессовое напряжение?

1. Когда приходится заниматься тем, что не нравится, заставляя себя делать "через силу".
2. В ситуациях постоянной нехватки времени.
3. При постоянных, длительных конфликтах дома, на работе.
4. В случае тяжёлого материального положения (непогашенные долги, кредиты).
5. Если нет проявления уважения со стороны окружающих, имеется комплекс неполноценности.
6. Нет близких людей, с которыми можно поговорить "по душам".

Наиболее распространённые причины стресса у студентов

У первокурсников:

- Адаптация к новым условиям обучения и проживания
- Первая в жизни сессия
- Выстраивание взаимоотношений с преподавателями, одногруппниками, старшекурсниками.

2 курс и старше:

- Конфликтные ситуации с преподавателями, студентами
- Задолженности по дисциплинам, наличие большого количества отработок
- Низкая успеваемость, угроза отчисления
- Выбор между учёбой и личной жизнью
- Совмещение работы и учёбы
- Разочарование в выборе будущей профессии
- Серьёзные изменения в личной жизни (смерть родственников, друзей, болезни, смена места жительства, финансовые трудности и др.).