



Центр инклюзивного сопровождения и  
социальной адаптации студентов

# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



Рекомендации психолога ЦИСиСАС  
Николаевой Ирины Викторовны

# Что такое СТРЕСС?

Стресс представляет собой физиологическую и психологическую реакцию организма на различные трудности и неблагоприятные ситуации, которые требуют адаптации и преодоления.

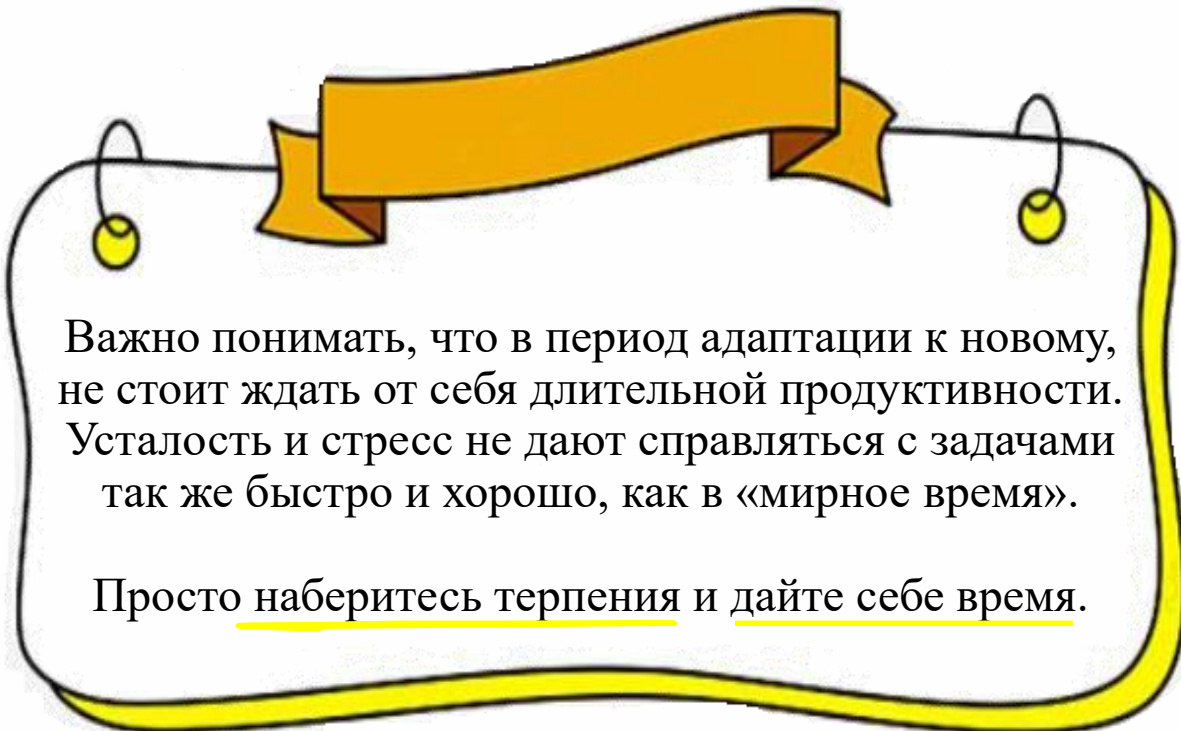
**СТРЕСС** – это совершенно естественная реакция человеческого организма, которая обеспечивает наше выживание.

Опасен **ЗАТЯНУВШИЙСЯ СТРЕСС**

Когда вы долго не можете адаптироваться к новому или когда перемены происходят слишком часто.

Он истощает нервную систему, разрушает здоровье и ухудшает качество жизни.





Важно понимать, что в период адаптации к новому, не стоит ждать от себя длительной продуктивности. Усталость и стресс не дают справляться с задачами так же быстро и хорошо, как в «мирное время».

Просто наберитесь терпения и дайте себе время.

«Нас убивает не сам стресс, а реакция на него»  
(Ганс Селье)

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ** – это набор личных качеств, которые позволяют противостоять и эффективно справляться с негативными воздействиями окружающей среды и стрессовыми ситуациями, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье.

Чтобы не загнать себя в ловушку стресса, важно знать

- Свой природный темп и возможности
- Часы продуктивности и спада
- Не забывать о перерывах в работе
- Вовремя снимать напряжение



# Как развить СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ и позаботиться о себе

Приведите в порядок базовые потребности организма



Режим дня

Отдых



Питание



Спорт



Витамины



Планируйте дела

В стрессовых ситуациях часто страдает самоорганизация. Вы попадаете в бесконечную цепь беспокойства за то, что хотели сделать, но не успели или забыли.

Научитесь отдыхать и расслабляться

Найдите то, что приносит вам удовольствие, и наслаждайтесь моментом, когда занимаетесь любимым хобби.

Не копите в себе переживания

Поделитесь ими с тем, кому доверяете.

Сменяйте фокус внимания на хорошее

Чтение плохих новостей и скроллинг ленты соцсетей, где все демонстрируют свой «успешный успех», затягивают. Научитесь откладывать смартфон и замечать хорошие события и свои достижения.

## Техника «Утренние страницы»

Правила: писать всё, что приходит на ум, исписать три страницы и никогда этого не перечитывать.

Утренние страницы помогают освободить мозг от бесконечной «жвачки» переживаний.

## Практики осознанности

Осознанность – это умение замечать свои мысли, чувства, переключать фокус внимания.

## Наблюдение за ощущениями в теле

Это упражнение тренирует способность концентрировать внимание, замечать, когда оно «уплывает», и возвращать его обратно.

Самое простое – это наблюдение за дыханием. Примите удобную позу и почувствуйте, как поднимается грудная клетка, надувается и расслабляется живот, как воздух проходит через нос. Если в какой-то момент вы заметили, что задумались о чём-то другом, что-то вспомнили и отвлеклись от дыхания, похвалите себя за то, что заметили это, и верните внимание к телу.

## Поговорите с собой по душам

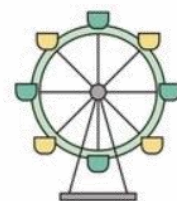
Признайтесь в провалах, поблагодарите за заботу, похвалите за то, что сделано хорошо. Отметьте свои сильные и слабые стороны.

## Принимайте стрессовые ситуации

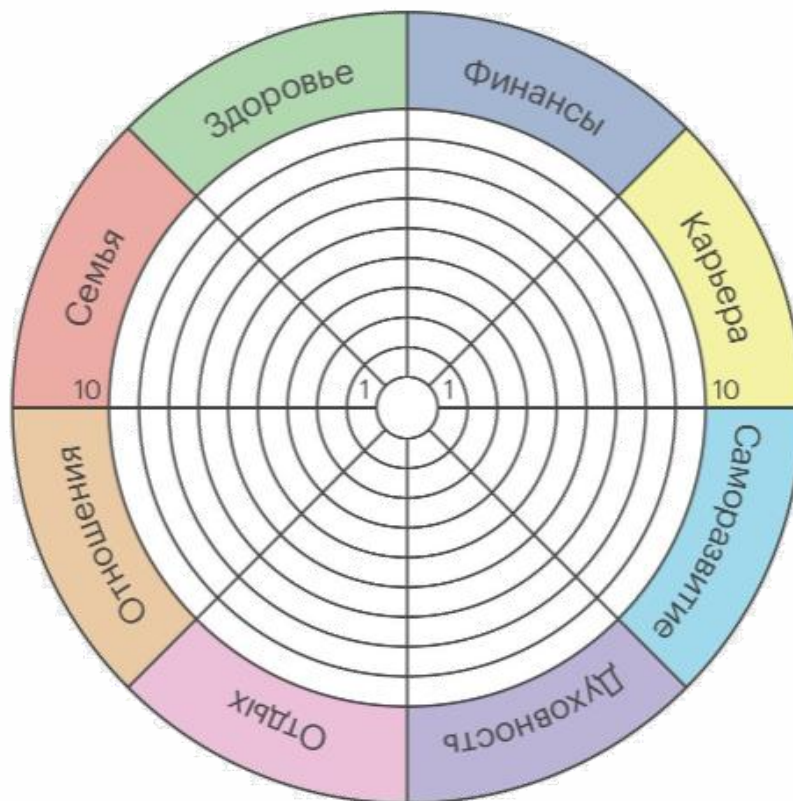
Они случаются и будут случаться постоянно. Постарайтесь проживать их без паники, страха и гнева. Разрешите себе признать, что происходящее для вас кажется трудным, но вы можете себе помочь.

# Техника «Колесо жизненного баланса»

Колесо ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА помогает оценить, что есть сейчас. Разглядите что вы осознанного или неосознанно упускаете из вида.



Представьте себе колесо баланса и подумайте, какому из его секторов вам сейчас хочется уделить больше всего внимания.



Бывает сложно выделить время на то, что действительно важно. Но ещё сложнее сдвинуться с мёртвой точки, когда находишься в расфокусе.



**ОСОЗНАЙТЕ**, чего бы вам больше всего хотелось достичь в ближайшее время, и следуйте своему пути, корректируя его по мере необходимости.

## Практика благодарности



Разумно расходуйте мыслетопливо.

Это ресурс, который помогает нам думать и принимать решения.

Каждое действие, которое мы совершаем, затрачивает мыслетопливо.

## Техники возврата в ресурс

Некомфортно **vs** Комфортно

- 1 Мы не дышим – стресс. Дышите.
- 2 Комфортно мне или нет? Что я чувствую?
- 3 Как я себя чувствую?  
Где в теле концентрируется это ощущение?  
как оно выглядит:  
форма, цвет, запах, вес
- 4 Посмотри на себя со стороны.
- 5 Я выбираю себя.



# Свод правил свободы от тревоги

## Смотреть на происходящее реалистично

- Важно использовать всю информацию – в том числе и позитивную
- Лучше быть реалистом, чем пессимистом
- Для составления прогнозов руководствоваться фактами, а не чувствами
- Относиться к любым «что, если...» как к плодам своего воображения
- Руководствоваться вероятностями, а не возможностями

## Упорядочить последствия

- Ложная тревога и то, что происходит в реальности, - это разные вещи
- На самом деле вы ощущаете тревогу и, возможно, истощение – от той же тревоги
- Люди не умирают от навязчивостей, паники, волнений или страхов



# Свод правил свободы от тревоги

3

## Отпустите ситуацию

- Любая негативная мысль для чего-то нужна. Позвольте себе выделять каждый день, чтобы замечать позитивные моменты вокруг вас.
- Магическое мышление только способствует тревоге – откажитесь от него и рассуждайте рационально
- В реальной жизни вы прекрасно справляетесь с проблемами

4

## Примите свою тревогу

- Анализируйте ситуации, которые заставляют вас тревожиться
- Примите ситуацию и ищите рациональные пути решения
- Действуйте и предпринимайте разумные шаги
- Чем полезна вам была стрессовая ситуация

## Техника «Четыре элемента для снижения стресса»

Последовательность «Четырех элементов»:  
Земля-Воздух-Вода-Огонь

### 1. **ЗЕМЛЯ:** заземление/безопасность в настоящем.

Поставьте обе ноги на пол и почувствуйте, как вы опираетесь на сиденье стула.

Посмотрите вокруг и обратите внимание на три новые вещи.

Что вы видите? Что вы слышите?



### 2. **ВОЗДУХ:** дыхание для центрирования: используйте дыхательное упражнение. Один из вариантов – вдохнуть

через нос, отсчитав 4 секунды, затем задержать дыхание на 2 секунды, а затем выдохнуть за 4 секунды.

Повторите несколько раз.



### 3. **ВОДА:** спокойствие и контроль, чтобы включить реакцию расслабления. Сделайте глоток воды.

Когда вы беспокоитесь, ваш рот часто пересыхает, потому что это часть экстренной реакции на стресс «бегство или борьба».



### 4. **ОГОНЬ:** освещайте путь своего воображения.

Создайте образ вашего безопасного места или другого положительного ресурса.

Где вы чувствуете это в своем теле?



# ДИАГНОСТИКА уровня стресса и стрессоустойчивости

1. Тест Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой

<https://www.b17.ru/tests/886/?ysclid=lmhcxbo0r3407243383>

2. Экспресс-диагностика состояния стресса  
(Кристиан Шрайнер)

<https://psyttests.org/stress/shedss.html>

3. Шкала психологического стресса, PSM-25  
(Адаптация: Н.Е. Водопьянова)

<https://psyttests.org/stress/psm25r.html>

4. Опросник совладания со стрессом,  
COPE (Адаптация: Т.О. Гордеева,  
Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова и др.)

<https://psyttests.org/coping/cope.html>



БОНУС

Что ещё можно почитать и посмотреть про  
стресс и стрессоустойчивость

Книги про стрессоустойчивость:

1. «Как преодолеть тревогу и стресс» (Д. Карнеги)
2. «Почему у зебр не бывает инфаркта» (Р. Сапольски)
3. «Эмоциональный интеллект» (Д. Гоулман)
4. «Стрессоустойчивость» (Ш. Мельник)



Дополнительные материалы:

1. Гайд «ПостНауки» про стресс

<https://postnauka.org/guides/155159>

2. 12 научных методов борьбы со стрессом

<https://www.youtube.com/watch?v=G89ViyenUIE&t=44s>

3. Музыка для релаксации

[https://www.youtube.com/watch?v=GFUROYdwAFM&list=P\\_Lfmygh6\\_xHF1OHYxOauUCMmRhdMq2LcAL&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=GFUROYdwAFM&list=P_Lfmygh6_xHF1OHYxOauUCMmRhdMq2LcAL&index=3)



Психолог СГУ:  
Николаева Ирина Викторовна



Запись на консультацию  
по тел.: 210-677

Информация о психологической  
поддержке на сайте СГУ:

<https://www.sgu.ru/node/41311/psihologicheskaya-pomoshch>



Место приема: Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов, расположенный по адресу ул. Астраханская, д. 83Н (XI корпус СГУ, ауд. 108)

