**ООО «РЕГИОН»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Генеральный директор**

**ООО «Регион»**

**_____ Р.В. Латыпов**

**1 сентября 2025г.**

# УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
## «СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. БОРЬБА СО СТРЕССОМ»

**Документ:** сертификат

**Объем программы:** 16 ак.ч.

Уфа, 2025

# УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА САМОРАЗВИТИЯ «СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. БОРЬБА СО СТРЕССОМ» (16 ч.)

| | |
|---|---|
| **Для кого предназначена программа курса:** этот курс — взгляд на ментальное здоровье через управление стрессом. Курс предназначен для всех желающих пройти практику саморазвития и сформировать навыки борьбы со стрессом. | |
| **Цель курса** | формирование у слушателей теоретических знаний и практических навыков по управлению стрессовой ситуацией, правил поведения в негативных (напряженных, кризисных, экстремальных) ситуациях, выработка навыков стрессоустойчивости |
| **Задачи курса:** | 1. Рассмотреть 3 стадии развития стресса.<br>2. Проанализировать симптомы и этапы эмоционального выгорания.<br>3. Рассмотреть техники работы со стрессом. |
| **Результат прохождения курса** | Слушатели, прошедшие курс, должны знать:<br>- стадии развития стресса;<br>- симптомы стресса;<br>- этапы эмоционального выгорания;<br>- техники работы со стрессом. |
| **Требования к образованию слушателей:** | Без требований к уровню образования |
| **Форма обучения:** | Дистанционная |
| **Количество часов** | **16** |

Ускорение ритма современной жизни привело к существенному повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками. Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый ***стресс***.

Такие состояния нередко сопровождаются не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов в организме человека. По данным ВОЗ, до 40% населения Земли нуждается в помощи медицинских специалистов.

По своей сути стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.

Стрессы можно подразделить на:

- Положительные и отрицательные – по степени эмоциональной окраски.
- Кратковременные и долгосрочные (или острые и хронические) – по продолжительности.
- Физиологические и психологические – последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные по причине возникновения.

Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.

Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действии стрессора проходит через три определенных стадии.

- В первой стадии – реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.
- Во второй стадии – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.
- Третья стадия - стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходам.

Симптомы могут постепенно нарастать или возникать внезапно, в течение нескольких минут. Появляются приступы тревоги, беспокойства, паники, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенная утомляемость и т.д.

Стрессы являются главными факторами риска возникновения и обострения многих заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета.

К негативным реакциям приводят не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия. Поэтому длительное психологическое напряжение, депрессии также могут приводить к заболеваниям.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА САМОРАЗВИТИЯ «СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. БОРЬБА СО СТРЕССОМ» (16 ч.)

| Вид учебной работы | Вид занятия | Количество часов | Форма обучения |
|---|---|---|---|
| **Модуль 1. Знакомство со стрессом. Стадии стресса** | | **4** | **Дистанционная** |
| 1.1.Знакомство со стрессом: что скрывается за этим словом и какой стресс опасен. | Лекция | 2 | Дистанционная |
| 1.2. 3 стадии развития стресса. Стресс и тревога. Стресс и фобии. Стресс и эмоциональное выгорание. | Лекция | 2 | Дистанционная |
| **Модуль 2. Сигналы стресса: как распознать и как реагировать** | | **6** | **Дистанционная** |
| 2.1.Сигналы стресса: как распознать и как реагировать | Лекция | 2 | Дистанционная |
| 2.2. Симптомы и этапы эмоционального выгорания. | Лекция | 4 | Дистанционная |
| **Модуль 3. Международные техники работы со стрессом** | | **6** | **Дистанционная** |
| 3.1. Как работают со стрессом разные направления психотерапии | Лекция | 2 | Дистанционная |
| 3.2. Техники работы со стрессом | Лекция | 2 | Дистанционная |
| 3.3. Embodiment: как управлять стрессом через тело | Лекция | 2 | Дистанционная |
| 3.4. Как справляться с негативными эмоциями | Лекция | | Дистанционная |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | | **16** | |

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Модуль 1. Знакомство со стрессом. Стадии стресса: Знакомство со стрессом: что скрывается за этим словом и какой стресс опасен. Дистресс. 3 стадии развития стресса. Стресс и тревога. Стресс и фобии. Стресс и эмоциональное выгорание. Стадия тревоги. Стадия резистентности. Стадия истощения. Эмоциональное выгорание.

Модуль 2. Сигналы стресса: как распознать и как реагировать: Симптомы и этапы эмоционального выгорания. Этапы эмоционального выгорания.

Модуль 3. Международные техники работы со стрессом. Техники работы со стрессом. Принцип внутреннего контролера. Упражнение «Кучер». Упражнение «Выдох в трубочку». Embodiment: как управлять стрессом через тело. Здоровые реакции тела на стресс. Что происходит с телом в любом стрессовом отклике. Как управлять своим стрессовым откликом. Как справляться с негативными эмоциями. Как формулировать критику. Как высказывать критику. Как реагировать на критику.