**САМОПОМОЩЬ В СИТУАЦИЯХ СТРЕССА**

**Цель:** овладение эффективными навыками профилактики и преодоления стресса в рамках траектории саморазвития.

**Задачи:**

* формирование представления об особенностях, видах и развитии стресса;
* развитие умения применять технологии профилактики и самопомощи в стрессовых ситуациях.

**Требования к результатам освоения:** в результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: УК-6.

**Краткое содержание:**

Понятие стресса, теории стресса. Физиология стресса. Симптомы стресса. Специфические особенности различных стрессоров и виды стресса. Причины стресса, механизм его возникновения. Позитивные и негативные последствия стресса. Стрессоустойчивость. Основные методы нейтрализации стресса. Приемы определения ведущих стрессоров. Технология выявления реакции на стресс и возникающие проблемы. Приемы саморегуляции функциональных состояний организма. Приемы саморегуляции для устранения негативных последствий дистресса.