**Практичне завдання: Оцінка та подолання гострого стресу**

**Мета:**  
Зрозуміти механізм виникнення гострого стресу, оцінити його вплив на фізичний та психологічний стан і розробити ефективні стратегії для подолання гострого стресу.

**Інструкція:**

1. **Теоретична частина:**

Ознайомтесь з поняттям гострого стресу, його причинами та механізмами. Дослідіть фізіологічні та психологічні реакції організму на стресові ситуації. Зверніть увагу на те, як гострий стрес впливає на здоров'я та поведінку людини, а також на стратегії його подолання (наприклад, дихальні техніки, релаксація, фізичні вправи).

1. **Практична частина:**
   * **Крок 1:** Оцініть, чи відчували ви в своєму житті періоди гострого стресу. Якщо такі були запишіть ситуації, які викликали у вас раптовий стрес. Це може бути ситуація перед важливою подією (іспит, виступ, конфлікт тощо). Оцініть, як ви реагуєте на стресову ситуацію фізично і психологічно (наприклад, прискорене серцебиття, пітливість, тривожність, роздратованість).
   * **Крок 2:** Визначте свої типові стресори. Складіть список найбільш поширених ситуацій, які викликають у вас гострий стрес. Напишіть, які фізичні і психологічні реакції ви зазвичай відчуваєте в ці моменти.
   * **Крок 3:** Розробіть індивідуальні стратегії для подолання гострого стресу. Виберіть одну або кілька технік для зниження стресу, які ви могли б застосовувати в реальних стресових ситуаціях. Це можуть бути:
     + **Техніки глибокого дихання:** наприклад, метод "4-7-8" (4 секунди вдих, 7 секунд затримка, 8 секунд видих).
     + **Медитація або техніки релаксації:** для зняття напруження.
     + **Фізичні вправи або прогулянки на свіжому повітрі.**
     + **Позитивне мислення:** зосередження на позитивних моментах ситуації.
2. **Звіт:**  
   Напишіть звіт, в якому ви:
   * Охарактеризуєте поняття гострого стресу, його фізіологічні та психологічні прояви.
   * Визначите свої основні стресори та поясніть, як вони впливають на ваш стан.
   * Розробіть індивідуальні стратегії подолання гострого стресу, які ви застосовували.
   * Оцініть ефективність цих стратегій на основі ваших спостережень.
3. **Обговорення:**  
   Підготуйте коротке обговорення звіту для групи. Поділіться своїми результатами, ефективністю застосованих стратегій і обговоріть з колегами можливі додаткові методи зниження гострого стресу.