

## **Семинар 4. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний**

### ***Вопросы для подготовки:***

1. Дайте характеристику методов опосредованного воздействия на функциональное состояние.
2. Какие методы входят в группу непосредственного воздействия на функциональное состояние.
3. Перечислите основные методы психической саморегуляции.
4. Дайте определение понятию «копинг». Какие вы знаете стратегии преодоления стрессовых ситуаций.
5. Назовите приемы и упражнения быстрого снятия стрессового напряжения.
6. В чем проявляется отличие стрессового и нестрессового стиля мышления и жизни.
7. Основные принципы антистрессового поведения.

### ***Задание:***

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Подготовиться к участию в круглом столе по теме.