**Задание №1**

В тетради составить глоссарий, состоящий из следующих понятий:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. *Стресс* | *5. Поисковая активность* |
| 1. *Стрессоген* | *6. Психологическая защита* |
| 1. *Эустроесс* | *7. Психическое выгорание* |
| 1. *Дистресс* | *8. Коппинг-стратегия* |

**Задание №2**

Письменно в тетради. Переструктурируйте утверждения:

Пример:

|  |  |
| --- | --- |
| *Негативное утверждение* | *Позитивное утверждение* |
| Меня раздражают пациенты, которые не могут понять очевидных вещей. Я не могу справиться со своим раздражением. | Хорошо, что не все пациенты трудные. Мое раздражение – это проявление моей эмоциональности. Но я могу научиться управлять этой силой. Я могу, если захочу, овладеть приемами общения с трудными пациентами. |

Задание:

|  |  |
| --- | --- |
| *Негативные утверждения* | *Позитивные утверждения* |
| Бесконечные стрессы – это ужасно! |  |
| Преподаватели требуют от меня слишком много |  |
| Моя учеба отнимает у меня слишком много сил |  |
| Я всегда совершаю ошибки и не могу себя за них простить |  |
| Выбранная мною профессия не принесет мне ничего хорошего |  |
| *Самостоятельный пример …………………………*  *…………………………………………………………….*  *……………………………………………………………..*  *…………………………………………………………….* |  |