**Профилактика учебного стресса у обучающихся**

**«Стресс – это аромат и вкус жизни, полностью**

**избежать его может лишь тот, кто ничего не делает.**

**Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок»**

**Г. Селье**

Современный человек постоянно испытывает психологическое напряжение, обусловленное действием негативных влияний и их последствий. Причем, не важно происходит ли событие на самом деле или с ним ещё предстоит столкнуться, или всё уже произошло. Наше сознание теснейшим образом связано с работой нашего тела, которое не понимает разницы между настоящим прошлым и будущим. В сознание человека всё происходит прямо сейчас. Если сознание оценивает событие как угрожающее, так на уровне тела сразу начинается выработка адреналина. Организм занимает «боевую готовность», реагируя биохимические изменения. Психологическое напряжение часто объединяют с понятием «стресс». В этом состоянии можно оставаться очень долго, не отдавая себе в этом отчета. Испытывать или не испытывать стресс – это выбор самого человека. Но в любом случае нужно уметь распознать и нейтрализовать возможные последствия.

Современные дети, подростки находятся в подобном положении. Они тоже испытывают стресс. Этот стресс можно квалифицировать, как учебный стресс. Учебный стресс включает в себя компоненты физиологического, информационного и эмоционального стресса. Обучение – это крайне энергозатратный процесс. Например, экзамен является важнейшим этапом процесса обучения. Специфика экзамена состоит в том, что вызывает эмоциональную напряженность у студентов. Это обуславливает необходимость внимания к нему не только педагогов, но и психологов. Поэтому, на сегодняшний день особенно важна интеграция усилий педагогики и психологии, в части того, чтобы реализовать психологические знания в повседневной жизни школы и каждого ученика.

**Методы профилактики стресса**

Образом жизни конкретного человека являются все его действия в течение дня, месяца и вообще всей жизни. В понятие образа жизни входит множество составляющих, в том числе как он начинает свое утро, трудовую деятельность, характер питания, физическая активность, взаимоотношения с окружающими, реакция на стресс и многое другое. Образ жизни зависит от каждого конкретного человека, будет ли он здоровым, активным или нездоровым, пассивным. Существует 3 других метода.

Противострессовая переделка дня. В повседневной жизни многие из нас регулярно допускают одну и ту же ошибку: вернувшись домой после интенсивной трудовой или учебной деятельности, мы продолжаем находиться в состоянии возбужденности, нервозности и дома. В результате даже те члены семьи, у которых был относительно спокойный день, подвергаются воздействию тех стрессовых факторов, от которых не смог отрешиться один из них. Дома каждый хочет и должен быть самим собой и не должен мешать это делать другим членам семьи. Домашний очаг должен быть для человека самым комфортным местом, он должен быть в этом всегда уверен. Помня об этом, несложно понять, что привычка приносить домой стресс разрушает семью, превращает домашний очаг в еще одно поле битвы и дополнительно усугубляет стрессовую ситуацию. Поэтому, приходя домой после трудового дня, насыщенного различными событиями, желательно потратить небольшое количество времени (10–15 мин) на релаксационные упражнения.

Первая помощь при остром стрессе.

Острый стресс развивается в том случае, если человек неожиданно оказался в стрессовой ситуации (взыскание на работе, нелицеприятное высказывание сослуживца, ссора дома, неожиданное известие о болезни или другой неприятности кого-то из близких). На первом этапе человеку необходимо понять, что у него начинается стресс, только после этого он сможет начать осознанные действия по предотвращению его дальнейшего развития. Волевым усилием необходимо приостановить собственное дальнейшее вхождение в стрессовое состояние. Для выхода из состояния острого стресса необходимо подобрать индивидуальный метод самопомощи. В большинстве случаев те, кто использует такие приемы, имеют универсальный метод для различных стрессовых ситуаций. Зная такой способ и будучи в нем уверенным, человек в критической ситуации сможет быстро сориентироваться и эффективно помочь себе.

Ниже даны наиболее распространенные приемы самопомощи.
Для использования этого метода борьбы со стрессом надо научиться определять свои собственные индивидуальные реакции на стрессовую ситуацию и дифференцировать их от других физиологических и психологических проявлений. Самым простым и эффективным методом на данный момент является ведение дневника стрессов. Метод весьма прост и интересен, учитывая, что большинство людей в тот или иной период жизни вели дневники. Однако метод требует некоторого терпения, так как записи должны быть регулярными в течение некоторого периода времени. Ежедневно на протяжении месяца в дневнике отражаются обстоятельства, приведшие к стрессовой ситуации, и собственные ощущения по этому поводу. Для ведения записей лучше отвести определенное время в конце дня и делать записи лучше дома вечером, в спокойной обстановке легче сосредоточиться и припомнить мельчайшие детали, так как в последующем анализе любая незначительная деталь может оказаться важной. Если по каким-то причинам регулярность записей часто нарушается, лучше их не использовать для анализа, так как события, описанные не сразу, а через день и более после их наступления, могут выглядеть недостаточно достоверно. В этом случае написание дневника лучше немного отложить во времени. Анализ записей следует проводить после завершения отведенного времени (месяц или несколько недель). В результате анализа удается выявить факторы, чаще всего приводящие к стрессовой ситуации, особенно если удалось сделать записи сразу после наступления стресса. Далее следует проанализировать и выявить основные признаки стрессового состояния, повторяющиеся чаще всего. У одного и того же индивидуума признаки стресса обычно идентичны независимо от ситуации, приведшей к стрессу: раздражительность, несосредоточенность, рассеянность, дрожь в конечностях, покраснение лица, потливость, чувство нехватки воздуха, сухость во рту и др. Анализ записей поможет также выявить, в какое время суток чаще случаются стрессовые ситуации, происходит это дома, на работе или где-либо еще. В целом дневник стрессов позволяет установить причины, обстоятельства, индивидуальные проявления и другие личностные особенности стресса каждого индивидуума.

**Профилактика стресса – 17 способов защитить себя от стресса**

Профилактика стресса – это важное условие для сохранения эмоционального здоровья. И важно следовать общим принципам по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз. Вот способы контроля над неприятными переживаниями:

**1.Относитесь ко всему проще.**

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы сито, или облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.

**2.Учитесь позитивному мышлению**

Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

**3.Используйте способы переключения**

Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.

**4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций**

Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушки или заняться прощением.

**5.Больше смейтесь**

Смех – это лучшая **профилактика стресса**. Не пренебрегайте ей.  Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.

**6.Занимайтесь физическими упражнениями**

Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

**7.Будьте благодарны за то, что имеете**

Благодарность – очень хороший способ **профилактики стресса.**Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете.

**8.Расслабляйтесь**

Этот способ очень полезен. Все врачи и психологи рекомендуют ежедневно в течение 10-30 минут заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.

Видео для расслабления:

**9.Отправьтесь в путешествие**

Одна моя знакомая испытывала хронический стресс, связи с беспокойством за свое здоровье и увольнением с работы. Ее любимый подарил ей путевку в Мексику. После возвращения ее не узнать. Все стрессы она оставила в другой стране. Попробуйте и вы, если конечно любите путешествовать.

Кстати, необязательно ехать в другую страну, можно заняться туризмом даже в родном городе.

**10.Принимайте ванны**

Отличное средство для расслабления. Особенно с применением эфирных масел.

**11.Бывайте на свежем воздухе**

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течении часа ходить по улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.

**12. Используйте самовнушение**

Выберите для себя подходящую аффирмацию и проговаривайте ее вслух или про себя как можно чаще, настраиваясь на нужную волну. Например, если вы волнуетесь на работе, можно говорить следующую формулу: «Внутри и вокруг меня мир и гармония».

**13.Найдите себе увлечение**

Любимое хобби – замечательная **профилактика стресса**. Поэтому спросите себя: Что мне нравится делать?» Возможно, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию. Узнали ответ. Хорошо. А теперь не откладывая приступайте к интересному занятию.

**14.Составьте список того, что вас радует**

Уделите несколько минут тому, чтоб написать свои самые любимые способы времяпрепровождения, которые вас могут порадовать. Эти занятия – ваше спасение от стресса.

**14.Мечтайте и фантазируйте**

В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «Визуализация». Ее суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делайте это с удовольствием и в настоящем времени. И  затем получаете то, что рисовали в своем воображении.

**16.Ведите дневник**

Дневник помогает разобраться в себе, проанализировать свою жизнь и найти выход из сложных ситуаций. А так же ведение записей оказывает функцию психотерапевта, вы пишите о том, что вас тревожит, и вам становится легче.

**17.Обратитесь к психологу**

Если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Слава богу, сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые вам могут помочь справиться со стрессом.

Шабарина Ирина Юрьевна

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

Преподаватель