**«Стресс в нашей жизни, его виды, стадии развития, способы его предотвращения и преодоления»**

Сегодня, в наше современное время, время огромных открытий и скоростных технологий, время личностного развития и громадного количества предоставляемых возможностей, поговорим о так называемой проблеме возникновения стресса в нашей жизни. В погоне за знаниями, наработкой различных умений, развитием способностей и желанием достигнуть большего мы порой не замечаем, как наш организм начинает нам сигнализировать о перегруженности и усталости. Известно, что стресс может спровоцировать запуск любого заболевания. В связи с этим в настоящее время желание многих людей узнать как можно больше о стрессе и способах его предотвращения и преодоления с каждым днем возрастает.

Чтобы изучить глубже проблему стресса, необходимо для себя определить, что же он из себя представляет.

Стрессом мы будем называть состояние эмоционального, психического, физического напряжения, которое вызвано неожиданной или напряженной обстановкой, связанное с неспособностью человека целесообразно действовать в данной ситуации.

Особенно основательно проблему стресса изучал в середине двадцатого века канадский физиолог Ганс Селье, который получил за разработки в этой области дважды Нобелевскую премию, за теорию адаптации и теорию стресса. В своих работах он выдвинул и блестяще доказал гипотезу общего адаптационного синдрома, от которой он пришел к универсальной концепции стресса.

Суть ее заключается в том, что в начале целого ряда заболеваний больные испытывают общий дискомфорт, затем появляется слабость, у детей появляется раздражительность, переходящее часто в плаксивость. При инфекционных заболеваниях поднимается температура. Все эти проявляющиеся признаки говорят об однотипной защитной реакции организма, которую Г. Селье назвал общим адаптационным синдромом. И лишь потом, когда к ним присоединяются еще и другие симптомы (сыпь на теле, расстройство желудка, боли в различных областях тела и т.д.), можно говорить о диагнозе, о специфичности симптомов заболевания.

Таким образом, мы замечаем, что в развитии многих заболеваний первые стадии развития болезни схожи и неопределенны, они вызываются наличием какого-то стресса в жизни и сопровождаются снижением сил организма.

Рассмотрим основные физиологические и психологические признаки проявления стресса (таблица 1):

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки стрессового состояния** | |
| Психологические изменения | Физиологические изменения |
| - паника;  - тревога;  - страх;  - напряжение;  - неуверенность, падение самооценки;  - нарушение памяти, концентрации внимания;  - подавленность;  - появление беспричинных слез или смеха;  - усталость, слабость;  - отдаление от друзей, близких, замкнутость;  - усиление страсти к вредным привычкам;  - отсутствие аппетита или чрезмерный аппетит | - учащение сердцебиения, пульса;  - повышение потливости;  - появление дрожи в руках, в теле;  - появление скованности в движениях;  - сухость во рту, трудность глотания;  - проявление покраснения или бледности кожи;  - снижение эффективности деятельности;  - появление неадекватного поведения и общения. |

Практика показывает, что наиболее частые причины подросткового стресса являются следующие причины (таблица 2):

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные причины стресса у подростков** | |
| Семейные проблемы | ссоры, непонимание, оскорбления, подавление, драки, развод родителей, алкоголизм, смерть близкого человека |
| Отношения с одноклассниками и учителями | смена школы, класса, завышенные требования, неуспеваемость, отсутствие друзей |
| Недовольство своими физическими данными | внешность, слабость, рост, вес, неуклюжесть |
| Влюбленность | как ответная, так и безответная |
| Опасные увлечения | приобщение к различным субкультурам, наркотикам, алкоголю |

В зависимости, какие причины лежат в основе стресса, стресс подразделяют на следующие виды:

*1 .Физиологический стресс* – может возникнуть следствие физических перегрузок или болезни, резкой смене климата при перелетах;

*2. Психологический стресс* **–** возникает вследствие  морально-психологических перегрузок:

- информационный проявляется, если человек не справляется с задачей; не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, при загруженности и переработке огромных объемов информации;

- эмоциональный стресс появляется в ситуации угрозы, опасности обиды, при возникновении проблем во взаимоотношениях и невозможности достичь желаемого положения в группе, обществе.

В своем развитии стресс проходит три стадии (таблица № 3):

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Стадии развития стресса** | |
| 1.Стадия тревоги | На этой стадии в кровь начинают поступать особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать. Происходит мобилизация защитных сил организма, дающая возможность человеку справляться с нагрузкой. |
| 2.Стадия стабилизации | На этой стадии ваш организм мобилизовал внутренние ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Организм начинает работать очень напряженно, на пределе своих возможностей и поэтому его ресурсы быстро расходуются. |
| 3.Стадия истощения | Подходя к этой стадии, организм использовал почти все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог -  наступает болезнь. |

Первая стадия – стадия тревоги. Например, на уроке вам сообщили о том, что сейчас вы будете выполнять тест по изученным темам. Многие при такой ситуации испытывают тревогу и напряжение, некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не понимают суть вопросов или вовсе не могут приступить к написанию работы. Происходят процессы, которые описаны на первой стадии развития в таблице.

На второй стадии происходит стабилизация. Тревога проходит, вы мобилизуетесь и начинаете приступать к выполнению задания. Ситуация продолжает оставаться напряженной, сложной, но вы уже способны принимать решения и действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной.

И если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, то наступает третья стадия - стадия истощения. Представьте себе ситуацию, что контрольные и самостоятельны работы, тесты вы должны писать на каждом уроке в течение всего дня. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Вы станете совершать больше ошибок, а результат работы может стать безразличен.

Сильный стресс испытывают многие студенты во время экзаменационной сессии. Они начинают постоянно поздно ложиться спать, неправильно питаться, устают, нервничают, учат, пишут контрольные и курсовые работы, рефераты, если что-то не получается, то опять дорабатывают и пересдают зачеты и экзамены. На такой интенсивный ритм жизни организм затрачивает колоссальное количество физической и психической энергии, ослабляя его защитные функции.

Стрессовые состояния испытывают и люди, действия которых происходят в условиях риска, необходимости принятия быстрого решения, в условиях работы в опасности и неожиданно меняющейся обстановки.

Подавляющее большинство людей под понятием «стресс» понимает неприятности, горе, сильные отрицательные эмоциональные переживания. Однако и от переживания огромной радости, неожиданного успеха, триумфа можно получить стресс.

Нельзя четко определить реакцию организма на стресс. Поведение человека в стрессовой ситуации во многом зависит от его психологической устойчивости личностных особенностей, включающих умение быстро оценивать обстановку, наличие навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации. Многое зависит и от темперамента человека.

В стрессовом состоянии может затрудняться осуществление целенаправленной деятельности, переключения и распределения внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения, возможны ошибки восприятия, памяти, неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д.

У ряда людей стресс может вызвать прилив сил, повышение активности, мобилизации сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, сценические эмоции. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей же стресс вызывает дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение. Такое переживание стресса называют «стрессом кролика».

Если в качестве способов борьбы со стрессом, вы хотите принять успокоительное лекарство или алкогольный напиток, то знайте, что для выхода из экстремальной ситуации и мобилизации всех сил организма, человек должен уметь трезво оценить происходящее, суметь спрогнозировать свои действия, быстро принять решения. А употребление данных веществ тормозит психику и дезориентирует человека, что способствует принятию ошибочных решений, и еще больше усугубляет положение.

Для того, чтобы преодолеть стресс существует множество методик. Наиболее применяемые и доступные из них можно разделить условно на четыре группы воздействия (таблица № 4):

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Методы саморегуляции эмоциональных состояний** | | | |
| Физическое влияние | Дыхательные упражнения | Воздействие словом, мыслью | Отвлечение |
| Хорошо выспаться или расслабить мышцы всего тела | Прогуляться на свежем воздухе, можно сходить в парк, лес, к реке | Применить техники самовнушения, самоприказов самоодобрения | Сменить род деятельности, заняться домашними делами |
| Принять душ | Заняться дыхательными упражнениями | Посчитать от 10 до 1000 или подумать о чем-то приятном | Можно рассматривать и описывать свойства предметов в комнате |
| Провести поочередное напряжение и расслабление мышц | Сделать глубокий вдох и продолжительный выдох в медленном ритме | Провести аутотренинг,  визуализацию, мысленно проиграть ситуацию заранее | Заняться любимым делом, хобби, творчеством |
| Организовать физическую нагрузку или заняться спортом | Просто подышать на свежем воздухе, открыв окно или выйдя на балкон | Поговорить с другом, близкими людьми | Послушать хорошую музыку, заварить чай, кофе |

Первая группа способов – это физическое влияние на организм, осуществляемое самовоздействием. Эта методика является одной из самых действенных, именно поэтому в некоторых школах устраивают зарядку перед началом уроков и на больших переменах.

Вторая группа – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле ритма, частоты, глубины дыхания.

Третья группа **–** это воздействие словом, которое задействует сознательный механизм самовнушения, здесь идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Четвертая группа поможет вам восстановить эмоциональное равновесие и «прийти в себя».

Самыми эффективными способами снятия напряжения являются дыхательные упражнения. Они моментально приводят в равновесие все структуры организма и способствуют его гармонизации. Количество различных дыхательных упражнений велико, но мы рассмотрим только одно из них.

Сядьте на стул, выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи. Руки свободно положите на колени и закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своем дыхании. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите разность температур вдыхаемого воздуха и выдыхаемого. Следите за ритмичностью дыхания.

При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос. Постарайтесь, чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. Контролируйте ритм дыхания. Выполняйте медленный глубокий вдох, считая от одного до шести в среднем темпе, затем сделайте такой же выдох. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2—3 минуты. Этот простое упражнение дыхания вы можете вспомнить и повторить в любое время.

Помимо дыхательных упражнений эффективной эмоциональной саморегуляцией являются приемы визуализации — это создание внутренних образов в сознании человека с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений. Визуализировать можно различные цвета, потому что цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Если вы хотите взбодриться и стать более активным, то представьте красный, оранжевый, желтый цвет; если хотите успокоиться или расслабиться, то представьте голубой, синий или фиолетовый цвет; зеленый цвет – нейтральный, способствующий оздоровлению организма и его в гармонизации. Можно так же визуализировать различные пейзажи природы. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, представьте широкое, открытое пространство (морской пейзаж, просторное небо, широкое поле цветов и т. д.). Для восстановления сил организма и концентрации внимания для принятия решения подойдут бодрящие сюжеты – летний пляж со слепящим солнцем и ярко-желтым песком, созерцание мощного водопада. В применении этих приемов важно вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. В результате правильного выполнения визуализации вы постепенно начинаете испытывать состояние расслабленности и покоя или, наоборот, силы и уверенности.

Однако в жизни бывает и так, что стрессовая ситуация у нас возникает неожиданно. В этом случае нам поможет знание основных правил поведения, которые помогут вам как можно лучше справиться с вашими эмоциями и нормализовать психическое состояние.

**«Скорая помощь» при стрессовой ситуации**

* 1. В стрессовом состоянии не принимайте важных решений (если речь не идет о спасении жизни)
  2. Займитесь техникой глубокого дыхания
  3. Сосчитайте до десяти или до ста
  4. Смочите лоб, виски и артерии на руках холодной водой, можете умыться
  5. Воспользуйтесь методом отвлечения внимания – переводя взгляд на ближайший предмет, описывайте его свойства, если есть возможность, то потрогайте его, ощутив особенности его поверхности (гладкость, шершавость, теплоту и т.д.)
  6. Посмотрите в окно, на небо, на окружающую вас природу. Сосредоточьтесь на том, что вы видите. Когда вы в последний раз так вот смотрели на небо? Найдите красоту бытия…
  7. Выпейте медленно стакан воды, как бы сосредотачиваясь на процессе и на своих ощущениях.
  8. Вернитесь в реальность и объективно оцените ситуацию, если вы не в силах что-то изменить, то примите произошедшее, как данное и сделайте выводы, почему это могло произойти. Если же вы можете изменить ситуацию к лучшему, четко определите, что нужно делать, и если есть возможность, то посоветуйтесь с близким человеком или отложите действия до следующего дня – так вы избежите ошибки, которые многие допускают из-за своей вспыльчивости, эмоциональности и необъективности.

Таким образом, познакомившись с особенностями проявления стресса, рассмотрев его многие причины возникновения, стадии развития и негативные последствия, которые он может вызвать в нашем организме, мы подошли к важному вопросу: «Что же нужно делать, чтобы предупредить стресс в нашей жизни?» И для этого тоже существует несколько важных правил, которые желательно соблюдать в жизни, если вы хотите быть здоровым, энергичным и готовым справиться с любыми задачами, которые ставит перед нами жизнь:

**Правила жизни, предупреждающие возникновение стресса**

1. Соблюдайте режим дня, чередуя умственную деятельность с физической деятельностью, устраивая себе раз в неделю полноценный отдых
2. Вовремя и полноценно питайтесь, не наедаясь на ночь.
3. Ложитесь спать до 22 часов, чтобы организм успел восстановиться.
4. Регулярно занимайтесь спортом и делайте зарядку. Спорт помогает привести ваш организм в здоровое состояние, обогащая клетки организма кислородом. Благодаря спорту у вас повышается уровень энергетики и настроения, гибкости и настойчивости, следовательно, вы можете сделать в жизни больше и качественнее запланированных дел.
5. Соблюдайте допустимый режим работы на компьютере. Для детей лучше будет, если они будут работать не больше 1 часа. Если же в какие-то дни нужно больше времени, то обязательно делайте перерыв в 15 минут каждый час работы.
6. Совершайте прогулки на свежем воздухе ежедневно не менее 30мин.
7. Примите себя таким, какой вы есть и займитесь самовоспитанием:

- развивайте свои лучшие качества

характера;

- научитесь управлять своими мыслями и эмоциями, контролировать себя;

- поставьте цель и разработайте план и стратегию ее достижения, расставляя правильно приоритеты;

- помните о своевременности решения поставленных перед вами задач, не откладывайте на завтра то, что в силах сделать сегодня;

- используйте элементы самовнушения и самоодобрения, хвалите себя за успехи, повышайте свою самооценку и уверенность в себе.

1. Примите окружающих людей без осуждения. У всех нас есть как положительные стороны характера, так и отрицательные. Ищите в людях то положительное, что в них есть. Способствуйте проявлению хороших качеств в людях и вызывайте в них хорошие эмоции (комплементом, вниманием, юмором, поддержкой).
2. Наладьте отношения в классе, группе. Начните проявлять инициативу и участие в жизни коллектива.
3. Наладьте отношения с родными и близкими людьми. Мой дом – моя крепость.
4. Найдите ту группу друзей, которая вас развивает и стимулирует на проявление и развитие лучших ваших сторон личности.
5. Станьте внимательнее и общительнее, здоровее, сильнее и энергичнее.
6. Замечайте моменты радости в жизни и другим несите радость.

Русинова Оксана Владимировна

Воспитатель

БУ «Югорский политехнический колледж»