

Что такое стресс, причины его возникновения

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора). Стресс получил название *болезни 20 - 21 века*. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно – сосудистые заболевания.

Чтобы защитить себя от подобных последствий, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА

Они делятся на три категории:

□ **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т.д.);

□ **эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т.д.);

□ **поведенческие** (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение...;

Многие из перечисленных выше состояний вначале являются незначительными раздражителями, но со временем усиливаются и под действием стресса могут привести к серьезным заболеваниям. Научившись воспринимать даже слабые сигналы собственного организма, мы можем помочь себе лучше разобраться в источниках стрессов, не допустить появления серьезных симптомов и облегчить себе борьбу со стрессовым состоянием.

Последствия стресса

Если организм долго не освобождается от реакции борьбы или бегства и не возвращается в нормальное состояние с помощью каких – либо видов релаксации, то есть воздействие стресса затягивается, это может вызвать:

- ❖ агрессивное поведение;
- ❖ проблемы со сном;
- ❖ эмоциональную неустойчивость;
- ❖ трудности с принятием решения;
- ❖ депрессию;
- ❖ различные фобии;
- ❖ усталость и истощение;
- ❖ тревогу;
- ❖ нервозность;
- ❖ приступы паники;
- ❖ вялость;
- ❖ затруднение мышления.

Все очень просто: кто – то расстраивает вас, выводит из равновесия, вступает с вами в противоборство, вызывает у вас раздражение, гнев, а вы отвечаете этому человеку тем же; если вы этого не делаете, ваш организм начинает страдать от любого из вышеперечисленных следствий.

СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).

Правильное питание. На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.

Разрядка по восточным методикам (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).

• **Плеск воды и благоухание масел** (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).

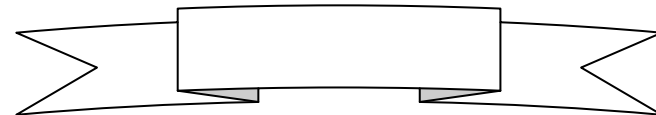
• **Лекарственные настои.**

• **Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии** (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).

• **Цветотерапия** (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).

• **Переключение на другие виды деятельности** (хобби и т.д.).

Существуют и другие способы выхода из стрессовых состояний: психологическая саморегуляция, подзарядка положительной энергией от растений и домашних животных.



ОСЛАБИТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС МОЖНО, ЕСЛИ:

- Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в кино, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

РЕЦЕПТЫ ВЕЛИКИХ ИДЕЙ

Оставайтесь веселым. Когда вы шутите, вы даете своему уму свободу рассмотреть необычные возможности. Радость помогает заглушить внутреннее суждение, которое оценивает идеи как нелепые. В творческой работе веселое расположение духа и служит здравому смыслу.

Тратьте время на любое занятие. Что вам нравится делать просто так? Любимые занятия пробуждают сознание; выделите время для хобби, и вы вернетесь к своей работе с новыми силами.

Решайте несколько задач. Один из секретов способности быстро восстанавливать физические и духовные силы состоит в том, чтобы всегда иметь возможность переключиться на решение других проблем. Это избавит вас от скуки.

Проводите время в обществе. Оглянитесь вокруг - на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вашим стремлениям, но и понимают вас.

Не опасайтесь соперничества. Обратитесь к тем, кто способен дать разумный совет. Ваша идея не обязательно должна звучать поэтично или иметь законченный вид. Задайте искренние вопросы и будьте открыты ответам.

Измените заведенный порядок. Читайте альтернативную литературу. Ложитесь раньше (или позже). Ходите немного быстрее (или медленнее). Причешите волосы на другой пробор. Делайте перерывы в своем распорядке. Попробуйте производить привычные действия - открыть кран или отвинтить крышечку тюбика с зубной пастой - с помощью левой руки. Если вы левша, то попытайтесь это сделать правой. Принимайте душ с закрытыми глазами, регулируйте напор воды и температуру вслепую. В процессе этих упражнений руки получают и передадут мозгу необычные ощущения.

Такие мысли всегда помогут: Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я не буду бояться.

Здоровый сон - лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжелые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг часто подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днем.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная
школа № 3»



**"Стресс.
Встретим его
достойно!"**

«Бодрое и веселое расположение духа - не только богатый источник жизненного наслаждения, но в, то же время и сильная охрана характера».

С. Смайле

Составитель:

педагог - психолог Вагина Ю.Д.

Город Балей
2017г.