

Как научиться преодолевать стресс?

Сегодня мы поговорим с вами о том, что означает понятие **«стресс»**, изучим основные виды и признаки стресса, ознакомимся с основными стадиями развития, выработаем оптимальные стратегии поведения в стрессовых ситуациях и, главное, ознакомимся с основными способами преодоления стресса.

Попробуем сформулировать понятие стресса.

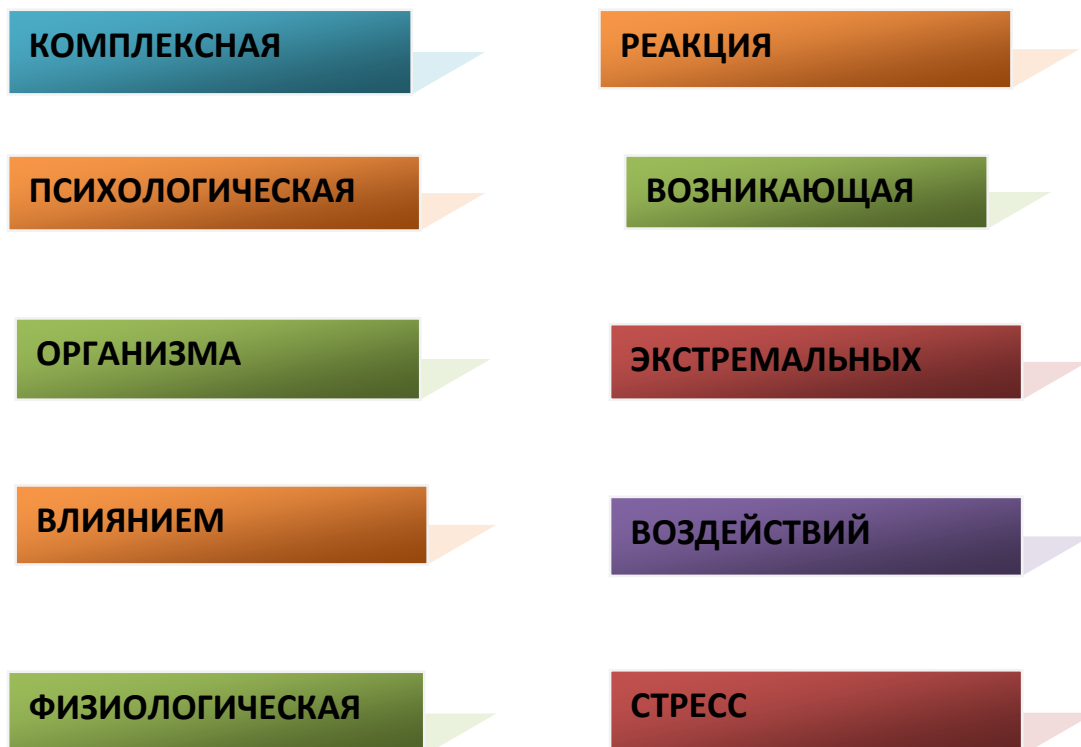
Стресс- это ответ организма на чрезвычайное, экстремальное воздействие. Но какой фактор явится экстремальным, будет зависеть от самого человека.

Мы с вами познакомимся с понятием стресса, введенным канадским врачом **Гансом Селье**.

На заметку

Ганс Селье (1907-1982)- канадский биолог, врач. Создатель учения о стрессе. Сформулировал систему правил поведения, помогающих людям справляться с личными, межличностными и групповыми проблемами, которая основана на законах, управляющих сопротивляемостью организма стрессу.

Вы сами сможете составить определение стресса, введенное Гансом Селье, дополнив набор слов предложениями.



Итак, **стресс**- комплексная физиологическая и психологическая реакция организма, возникающая под влиянием экстремальных воздействий.

Из определения мы видим, что эта реакция возникает тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное.

Причем Селье доказал, что эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу напоминания о ней. Важно только помнить о том, что данные реакции организма проявляются как в психологических, так и физиологических изменениях, происходящих с человеком. Примером этому могут быть следующие факты.

Тибетская медицина по-своему и очень интересно объясняет состояние стресса. Главным образом это сводится к дисбалансу трех жидкостей в организме: крови, желчи и лимфы. Страх вызывает повышение кровяного давления, тревога приводит к избытку желчи, а усталость и депрессия- к увеличению выработки лимфы.

Американские психологи объясняют возникновение стресса совершенно иначе. Главным образом он обуславливается негативными чувствами и представлениями, которые возникают у человека, когда ему кажется, что он не в состоянии справиться с требованиями ситуации. В 60-х годах американские психологи **Холмс** и **Рейх** разработали шкалу перемен, оказывающих стрессовое воздействие на человека. В соответствии с этой шкалой, в которой более 40 позиций, смерть близкого человека соответствует 100 баллам, развод супругов- 73, болезнь и травма-53, изменение состояния здоровья у одного из членов семьи- 44, начало или окончание учебы в школе-26, смена школы-22.

На заметку

Томас Холмс и Ричард Рейх- американские исследователи. Разработали шкалу, которая определяет силу стресса, измеряемую в «единицах жизненных измерений» LCU (Life Change Units). Данная шкала позволяет предсказать риск развития серьезных заболеваний, если указанные в ней события произошли примерно в течение последних 12 месяцев.

Давайте попробуем выделить основные признаки стрессового состояния.

Тревога	Бледность/краснота
Страх	Учащение пульса
Напряжение	Дрожь
Неуверенность	Мышечная скованность
Растерянность	Сухость во рту
Подавленность	Затруднение дыхания

Беззащитность

Расширение зрачков

Паника

Потливость

Беспокойство

Желудочный спазм

К этим признакам можно добавить следующие:

Отсутствие возможности
сосредоточиться

Потеря чувства юмора

Слишком частые ошибки

Пристрастие к алкоголю и табаку (если
не было)

Чувство усталости, сонливость

Чувство голода или потеря аппетита

Отсутствие возможности вовремя
закончить работу

Нет желания ни с кем говорить о своих
проблемах

Определите, в каких случаях речь идет о физиологических изменениях, а в каких-
о психологических.

Какие эмоции и чувства возникают у нас, когда мы находимся в стрессовых ситуациях?

Эмоции, возникающие во время стресса, преимущественно негативные: злость, страх, грусть. И они, в свою очередь, создаются определенной гаммой чувств. Кроме того, стресс также сопровождается негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия и др.

Естественно, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако, в природе нет ничего случайного. Каждая эмоция выполняет определенную функцию. Так, например, человеку необходима способность чувствовать физическую боль, голод или холод, так как это **сигналы об опасности, угрожающей жизни**.

Итак, зачем человеку в стрессе необходимо испытывать негативные эмоции и состояния?

Например, **злость** мобилизует нашу энергию, позволяет защититься; **страх** сигнализирует об опасности; **грусть** побуждает задуматься, **апатия** дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на неё со стороны.

Виды стресса.

Существуют различные виды стресса:

физиологический- возникает под влиянием длительных или сильных физических заболеваний или нагрузок, а также в результате получения какого-то увечья;

психологический- вызывается неблагоприятными морально-психологическими факторами. В зависимости от типа воздействия он делится на информационный и эмоциональный.

На заметку

Виды психологического стресса в зависимости от типа воздействия:

- **информационный**- возникает в случае, когда человек не может справиться с задачей, не успевает принять верные решения в требуемом темпе;
- **эмоциональный**- появляется в ситуации угрозы, опасности, обиды.

Существуют и другие виды стресса:

Дистресс-разрушающий стресс, демобилизующий;

Эустресс- мобилизующий, активизирующий, улучшающий функции.

Эустресс по-другому называется «Стрессом льва». Как правило, он присущ людям с сильной нервной системой; он мобилизует их силы, повышает

эффективность деятельности, подстегивает человека, заставляет его более решительно действовать.

На заметку

Дистресс- «стресс кролика»- вызывает дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и торможение.

Стадии развития стресса.

В своем развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим каждую.

Вам сообщили о том, что сейчас будет диагностическая работа по подготовке к ГИА. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда не понимают даже суть вопросов и вовсе не могут её написать. Это **стадия тревоги**. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору. Но тревога постепенно сглаживается. Ситуация остаётся по-прежнему напряжённой, но ваш организм мобилизует все силы, и вы оказываетесь в состоянии действовать наиболее эффективно, чем в обычной ситуации. Организм собрал все ресурсы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это **стадия стабилизации**. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третья стадия- **истощение**.

Представьте, что работа очень трудная или вы должны писать контрольные работы ещё и на других уроках, к концу дня вы испытываете сильную усталость, снижается и работоспособность, и память, и внимание. В таком состоянии к результату работы вы можете испытывать безразличие. На этой стадии у человека могут нарушаться сон, аппетит, возрастает подверженность различным заболеваниям, и как итог- наступает болезнь. В крайних случаях за стадией истощения, если ситуация слишком экстремальная, может наступить смерть.

Теперь, когда мы познакомились с закономерностями развития стресса, важно ответить на вопрос, стресс- это хорошо или плохо?

В стрессе есть и положительные, и отрицательные моменты. Об отрицательном воздействии стресса мы уже сказали, а вот какие же положительные моменты есть в стрессе?

Положительные моменты, которые дает нам стресс, могут быть следующие:

высокая работоспособность;

всплеск умственной и физической энергии;

мобилизация физических и психических функций организма.

Важно научиться справляться с состоянием тревоги на первой стадии и не допускать доведения организма до третьей-стадии истощения.

Способы преодоления стресса.

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, в том числе от психологической подготовки человека, наличия навыков мгновенной ориентировки в непредвиденных ситуациях, волевой собранности и решительности.

Что же надо (можно, необходимо) делать, чтобы преодолеть стресс:

Заняться любимым делом;

Послушать музыку;

Поспать;

Принять душ, ванну, сходить в баню;

Пойти погулять;

Поиграть в активные спортивные игры;

Включиться в выполнение физической работы;

Поплакаться;

Вспомнить что-то приятное;

Громко покричать и т.п.

Приём успокоительных препаратов или алкогольных напитков в случае стресса только меняет сознание, попытка выхода из него будет безуспешна.

Итак, мы познакомились с вами с понятием «стресс», видами стресса, стадиями развития, поделились друг с другом рецептами преодоления стрессовых ситуаций. Нельзя заранее определить, вызовет ли какая-либо ситуация стрессовое состояние человека или нет, его поведение, состояние в ней будет зависеть не только от личностных особенностей, но и от умения применять на практике определенные приемы саморегуляции.

Не факт наносит нам инфаркт,

Не факт, эмоцией своей

Нейтральны факты как явления,

Ты в сердце сам взрываешь мины,

И только наше отношенье

За иллюзорные причины

Поляризует каждый факт.

Платя реальностью страстей.

Не факт здоровье нам крушит,

А наше к факту отношенье.

Разнузданность, воображенье,

Неуправляемость души...

О. Ярошенко

