

СТРЕСС. ПРЕДУПРЕЖДЕН - ВООРУЖЕН

СТРЕСС (от англ. stress — напряжение) — это состояние *психического напряжения, обусловленное выполнением деятельности в особенно сложных условиях.*

Стресс – это уровень взаимодействия между личностью и окружающей средой, который оценивается личностью как превышающий ее (личности) ресурсы и создающий угрозу благополучию.

Автором концепции стресса является Ганс Селье (1907-1982). Понятие «стресс» им было введено в 1936 году при описании адаптационного синдрома.

В зависимости от выраженности стресса, он может оказывать на деятельность как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации), но следует помнить:

СТРЕСС - ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ РАЗНОГО РОДА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА

В нашей повседневной жизни могут возникать небольшие стрессы. Для здорового человека стрессы не несут большой угрозы, если их количество **не превысит его восстановительных способностей.**

Но, если стресс постоянный или сильный, то это наносит вред как психике, так всему организму.



👉 *Успешное разрешение стрессовой ситуации или проблемных событий повышает способность справляться с ними в будущем.*

Люди делятся на несколько типов по отношению к стрессу и умению не допускать, чтобы он ими управлял:



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА

Причины возникновения стресса могут быть самыми разными. Проблемы в учебе и в личной жизни, несданный экзамен, от которого многое зависит, способность противостоять давлению со стороны сверстников или преодолевать физические слабости, нарушения в романтических отношениях, ссора с близкими (родителями, друзьями), потеря близкого человека, – все это и много другое может быть причиной стресса.



Последствиями стресса могут быть: чувство опустошенности, депрессия, неврозы, физические боли и т.п.

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.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА

(по Амиргамзаевой О. А.)

Признаки стресса можно разделить на три категории: *физические, эмоциональные и поведенческие.*

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ	ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ
анорексия (потеря аппетита);	излишняя, необычная агрессивность, гнев,	алкоголь, злоупотребление им;
булимия (постоянное чувство голода);	импульсивное поведение, депрессия, мысли об аутоагрессии (нарушении своего физического состояния);	постоянный поиск у себя различных заболеваний, симптомов болезней, излишняя мнительность по поводу своего физического состояния;
слабость, хроническая усталость, бессонница, головные боли, сонливость;	беспокойство или повышенная возбудимость;	потеря интереса к своему внешнему облику;
боли в груди, животе, спине, шее, лицевые или челюстные, мышечные опухание суставов, высокое кровяное давление, головокружение; диарея, запоры, изжога, тошнота;	нарушение памяти или концентрации внимания;	привычка тереть волосы, дергать их без повода, в случае усталости, затруднения;
дрожь и/или нервный тик;	невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;	привычка кусать и грызть ногти;
затрудненное или частое дыхание;	невротическое поведение, истерики;	привычка морщить лоб;
обострение различных аллергических реакций, повышенная потливость;	нервозность по мелким, незначительным поводам;	привычка к бесцельному хождению по комнате, по кругу, трогая вещи и тут же забывая о них;
прибавка или резкая потеря веса;	неспособность к принятию решений, неуверенность в себе или в своих силах;	притопывание ног или постукивание пальцем
речевые затруднения, невнятная речь, сухость в горле или во рту, затрудненное глотание, язвы во рту, на языке;	постоянная погруженность в себя, самоустранение от реального мира, отдаление от других людей;	пронзительный, нервный смех, хихиканье;
сыпь, другие кожные проблемы, холодные ноги или руки;	ощущение потери контроля над собой или ситуацией;	резкое изменение социального поведения;
частые простуды.	ночные кошмары, чувство беспомощности;	усиленное курение, желание закурить после того, как бросил;
частое мочеиспускание, цистит;	периодичное спутанное сознание;	судорожная еда;
усиленное сердцебиение;	паника – периодическая или постоянная;	хронические опоздания;
слезливость частая, по пустякам.	раздражительность.	постоянно откладывание дел на завтра;

ПРАКТИКУМ СНЯТИЯ СТРЕССА

(Правила поведения в острой стрессовой ситуации)



- В день, когда вы попадете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений (исключение составляют экстремальные ситуации).



- Сосчитайте до 10.



- Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.



- Если вы в помещении, выйдите, например, в другую комнату, где вы сможете некоторое время побыть наедине с собой.



- Постарайтесь смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.



- Осмотритесь по сторонам даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.



- Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо?
РАЗВЕ МИР НЕ ПРЕКРАСЕН?!



- Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.



- Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу.
- Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

- Для первой помощи этого вполне достаточно.

ПОМОЧЬ СНЯТЬ СТРЕСС ТАК ЖЕ МОЖЕТ:



Будьте здоровы 😊

Используемые источники:

Руденко А.М. Психология в схемах и таблицах/А.М. Руденко. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 379 с. – (Высшее образование)
был 3-й