

СТРЕСС И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ



Ускорение ритма современной жизни привело к существенному повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками. *Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый СТРЕСС.* Такие состояния нередко сопровождаются не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов в организме человека. По данным ВОЗ, до 40% населения Земли нуждается в помощи медицинских специалистов.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС, КАКОВЫ ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Термин **«стресс»** (в переводе с английского stress) означает *«давление, нажим, напряжение»*.

Согласно Большого толкового словаря русского языка, **«Стресс – состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.)»**.

По своей сути **стресс** - это *ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции.* Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.

Стрессы можно подразделить на:

- **Положительные и отрицательные** – по степени эмоциональной окраски.
- **Кратковременные и долгосрочные (или острые и хронические)** – по продолжительности.
- **Физиологические и психологические** – последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные по причине возникновения.

Источники стресса могут быть:

Внешние - переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.



Внутренние – пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т.п.

Причины и факторы, вызывающие стресс (психологи называют их стрессоры), разнообразны и многочисленны:

- *перемены в жизни (каникулы, новая работа, брак, развод и т.д.);*
- *любая сильная эмоция;*
- *усталость;*
- *физическая травма, операция, заболевание;*
- *шум;*
- *резкие изменения температуры и т.д.*

Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.

Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действию стрессора проходит через три определенных стадии.

- **В первой стадии** – реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.
- **Во второй стадии** – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.
- **Третья стадия** - стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом.

Как научиться бороться со стрессом в учебный период вы можете узнать в НАШЕМ материале.

Прежде нужно понять, что подразумевается под термином "стресс"?

Стресс — это состояние напряжения организма. Стресс проявляется как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы. Но это не тот случай, когда "защиту" стоит "укреплять". Стресс – это сиюминутная ситуация - раздражитель, которая произошла у человека. Каждый по-разному переживает подобную ситуацию. С чем связано подобное?

Человек, у которого гибкая психика быстрее может проработать сложную ситуацию, нежели человек, чья психика более лабильна.

Такой человек может переживать стрессовую ситуацию более продолжительное время.

Стрессовые ситуации происходят каждый день, в нескончаемом потоке дел сложно заметить, что с тобой что-то не так. По словам психолога Татьяны Бородиной, у взрослых людей, стресс в основном проявляется в виде мышечных напряжений в теле. Чаще всего это область головы, шеи, груди, плеч. Часто появляются мышечные спазмы, головные боли. А что же у подростков? **Помимо вышеперечисленных симптомов, на которые ребенок может вовсе не обращать внимание, подросткам более характерно:**

- снижение работоспособности,
- плохой сон,
- рассеянность,

- апатия.
- часто проявляется обидчивость и раздражительность.

К примеру, абсолютно повседневны и привычные дела, которые человек раньше выполнял с удовольствием, сейчас даются ему в тягость, он ничего не хочет делать, у него постоянно нет энергии. **Также, подростках характерно плохое усваивание информации, частая смена настроения, такая нестабильность поведения тоже может говорить о состоянии стресса.** Дети часто начинают проявлять раздражительность, обидчивость, потому что когда человек не может в сознании разложить ситуацию, то его состояние ухудшается проявлениями агрессии. Агрессия может быть на внешний мир, либо аутоагрессия, когда человек злится сам на себя и может даже навредить самому себе. Человек так себя наказывает за то, что не может с чем-то справиться.



После прочтения столь неприятных симптомов у вас наверняка появился вопрос: Как можно бороться со стрессом, и возможно ли самому избавиться от него? Предлагаем несколько психологических методов:

Техника «Пишем свои чувства на бумагу»

Все что вам нужно – это лист бумаги и ручка. Вы выписываете все свои негативные эмоции на лист, после чего уничтожаете листок, мнете его, разрываете. Происходит выброс эмоций. Когда вы прописываете все свои эмоции вы проживаете их и освобождаетесь от них.

- **Прогулки на свежем воздухе и физические упражнения.**

Например, уборка дома, походы в фитнес-зал, занятия в бассейне оказывают положительный эффект. Если у человека происходит снижение энергетического потенциала в связи со стрессовыми ситуациями, то физическая активность будет возвращать эту энергию в тело. Но в стрессовом состоянии физическая нагрузка не должна быть изнуряющей.

- **Аудиальная поддержка в виде музыки.**

Находясь в стрессовом состоянии, человеку нужно успокоить свой мозг, восстановить психику и для этого отлично подходит аудиальный канал. Когда мы слушаем приятный для нас звук, тело начинает подстраиваться под эти вибрации: начинается легкая медитация, приходит успокоение. Можно слушать звуки природы, спокойную классическую музыку и т.д.

- **Общение**

Запомните, мы должны говорить о своих проблемах. Нужно найти человека, с которым вы можете поделиться своими трудностями и своей проблемой. Таким человеком может оказаться близкий родственник или хороший друг. Можно говорить самому себе, вытаскивая из себя то, что вас тревожит. Важно говорить все как есть, не стараясь ничего утаить, преуменьшить или приукрасить, иначе от этого способа ни будет серьезного положительного эффекта.

- **Дыхательные упражнения**

При состоянии стресса, который произошел с вами «здесь и сейчас», помогает прийти в себя очень легкое дыхательное упражнение: нужно сделать глубокий вдох, а после очень сильный выдох, и так три раза. Помимо этого, можно петь, кричать. По мнению многих психологов, все стрессовые ситуации живут в горле. Это напряжение можно снять за счет пения.

- **Техника "Шарик"**

Вам нужно представить свою проблему, из-за которой вы испытали стресс, закрыть глаза, представить, будто вы надуваете шарик и проговариваете в шарик все свои эмоции по поводу стрессовой ситуации. После вы мысленно завязываете шарик и мысленно отпускаете его. Техника не простая и подходит не для каждого, для нее необходима фантазия и навык визуализации проблем.

"Стресс – вещь непредсказуемая. Бывает мы заходим в стрессовую ситуацию просто так. Кто как себя поведет в стрессовой ситуации предсказать нельзя. Насколько у человека мобильная психика, так он и будет себя вести при стрессовой ситуации. Бывает, когда состояние стресса начинается только спустя полгода после неприятной ситуации. Когда человек испытывает стресс, в мозг попадает много эндорфина. Эндорфин поддерживает состояние человека, не давая полностью прожить и проникнуться случившейся стрессовой ситуацией. В последствии, когда человека начинает «отпускать», начинается тяжелый процесс, который трудно преодолеть самому. При подобном течении обстоятельств, стресс может перерасти в депрессию

Безусловно техники, методики, практики, о которых мы говорили выше, способны облегчить переносимость стресса и укрепить психику к определенным стрессовым ситуациям. Нужно помнить, что каждый человек индивидуален, и если одному человеку выполнение определенных упражнений помогает, то другой вовсе может не получить положительного эффекта.

Если задаваться вопросом как лучше и эффективнее лечить стресс, то лучшим способом будут занятия с врачом-психологом или психотерапевтом. Когда человек на уровне сознания не может решить вопросы, не может пережить стресс, образуются психосоматические заболевания. Чем раньше человек обратится к специалисту, тем легче будет решена его проблема.

Родители должны наблюдать за своим ребенком и где-то подсказывать, направлять его. Мало кто из подростков задумывается, что им нужна помощь, они полагаются на свои силы, часто становятся зависимыми от

от вредных веществ (например, от курения). В России только зарождается своеобразный «культ психологов», когда все больше людей начинают обращаться за помощью к специалистам, и это хорошо.

Возможно ли избегать стресса?

Стресс — это своеобразная закалка организма. Стрессовые ситуации — это абсолютно нормальные ситуации, нужно просто правильно на них реагировать. Не нужно избегать их, потому что в какой-то момент может произойти ситуация к которой вы будете просто не готовы, и по вашему психологическому состоянию будет нанесен серьезный удар. Нужно уметь заходить в состояние мобилизации своих сил «здесь и сейчас» и решать возникший вопрос. Чем больше каких-то негативных ситуаций происходит в жизни, тем более стойким человек становится к раздражителям, психика начинает адаптироваться, и те ситуации, которые раньше приносили вам один только стресс, в следующий раз могут вовсе не повлиять на ваше состояние.