

Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс - это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Стресс - это состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием.

Стресс - это все, что нас окружает.

Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе с воплем будильника, а потом... пробки на дорогах, работа, проблемы с детьми, ссоры с близкими, "не такой" секс, плохой сон. **Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя.** Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она - главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса можно только после смерти. **Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно еще при жизни.**

Признаки стрессового напряжения

1. **Невозможность сосредоточиться** на чем-то.
2. Слишком частые **ошибки в работе.**
3. **Ухудшается память.**
4. Слишком часто возникает **чувство усталости.**
5. Очень **быстрая речь.**
6. **Мысли** часто **улетучиваются.**
7. Довольно часто появляются **боли** (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная **возбудимость.**
9. **Работа не доставляет** прежней **радости.**

10. **Потеря чувства юмора.**

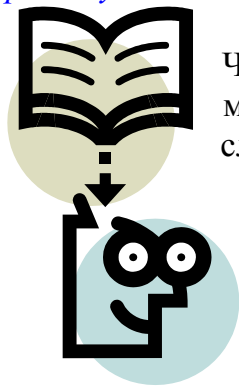
11. Резко **возрастает количество выкуриваемых сигарет.**

12. Пристрастие к **алкогольным напиткам.**

13. Постоянное **ощущение недоедания.**

14. **Пропадает аппетит** – вообще потерял вкус к еде.

15. **Невозможность вовремя закончить работу.**



Чтобы противостоять стрессу, можно использовать следующие методы

1. Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте

выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. *Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела:* помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на

мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. *Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой "инвентаризации".* Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов" и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, **покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс.** Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. *Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу)" по косточкам", как описано в пункте 3.*

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой: *начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку.* Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно

физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. *Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).* Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить ваше внимание. **Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни.** Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, **позвоните по телефону своему другу или подруге.** Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется “здесь и сейчас” и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Попробуйте:

- 1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно.** И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно
- 2. Жить сегодняшним днем** и получать от этого удовольствие
- 3. Никогда не обижаться на судьбу** и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже
- 4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков.** Радуйтесь, что вы не такие
- 5. Оценивать себя самим** и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие
- 6. Побольше общаться с интересными людьми**
- 7. Планировать свою жизнь,** чтобы не тратить время понапрасну

По словам Ганса Селье, **стресс - это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем.** И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.

Гомельский городской исполнительный
комитет
Отдел образования



Гомельский
городской социально-педагогический
центр
2008