

Рекомендації «Методи ефективного подолання стресу»

Для всіх учасників освітнього процесу (педагогів, батьків, підлітків)

Рекомендації підготувала Шульган К.О

Шляхи запобігання стресу

Важко уявити собі людину, яка розв'язала всі свої проблеми. Всі ми живемо у проблемах, це наше життя. Треба просто визнати їх реальне існування.

В.Леві

Відомий дослідник стресу Г. Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Стрес(тиск, натиск) – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи.

Стрес може бути і корисним, і руйнівним. Так, поряд із стресорами, спільними для всіх людей є: відповідальність, необхідність бути спостережливим, постійно підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності.

Щоденна робота та навчання є досить великим навантаженням на психіку, тому що весь час перед ним постають нові і складні завдання, без часу на обміркування. Проте, стресам можна протидіяти. Стрес можна послабити, або взагалі усунути з нашого життя за допомогою зміни свого ставлення до реальності, управляючи своїми думками. Наш розум має надзвичайну силу, яку потрібно направити на ослаблення стресу, а не на його посилення. Ви відчуваєте стрес у тому випадку, коли переконали себе в цьому. Ви безпорадні тільки тоді, коли відчуваєте себе безпорадним. Ви потрапляєте в ситуацію, з якої нема виходу, коли ви вирішили, що виходу немає. Було б неправильним вважати, що навколо вас існує певне стресове середовище, що хоче занапастити вас. Стресовий стан визначається тим, як ви реагуєте і що говорите, а не тільки зовнішніми чинниками, які викликають стрес. Доречним у цьому випадку буде згадати слова відомого російського письменника Л.Толстого "Людина розумом може і повинна позбутися того, що її турбує".

Людина постійно доводиться долати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Як діяти у стресовій ситуації?

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, щ вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетесь до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.
2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.
3. Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь – які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім

байдуже, реальні вони чи вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу - ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням. Наприклад, купіть собі що – не будь у подарунок. Причому робити це потрібно не стільки заради себе, скільки заради свого мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи

4. Активізуйте Т – лімфоцити крові . У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого шефа. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилось, напишіть "обурливий" лист, і з усією люттю, на яку ви здатні, спаліть його, або розірвіть на клаптики.

6. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

7. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу.

Як подолати стрес

Причини виникнення стресу – почуття провини, втрата цінностей, ненависть до чогось і т.д. Що робити, щоб подолати стрес? Вихід один: змініть спосіб життя, міняйтеся самі! Уолтер Рассел сказав "Якщо робити те, що є для Вас неадекватним в організмі починають вироблятися руйнуючі токсини, і в результаті цього ви починаєте страждати від хронічної перевтоми чи хворієте. Вам потрібно любити все, що ви робите. В іншому випадку робіть те, що можете робити з любов'ю. Так говорить древня східна мудрість: роби все з радістю, роби все самим кращим із відомих вам способів. Любов до навчання, уроків, які вам потрібно вчити, поповнює запас ваших фізичних та душевних сил, рятує від перевтоми, від хвороби, відомою під назвою "Нудьга".

Зверніть увагу на стан свого фізичного та психологічного здоров'я. Фізіологічні симптоми стресу: безсонниця, головні болі, серцебиття, болі в спині, в шлунку, в серці, спазми. Психологічні симптоми стресу : розсіяність, порушення пам'яті, тривожність, плаксивість,, зайве хвилювання, безпричинні страхи, роздратованість. Це приводить до втрати впевненості в собі, виникають різні захворювання, психічні розлади, залежність від ліків.

Що робити щоб нейтралізувати стрес?

По-перше, при стресах швидко втрачається запас вітамінів в організмі, а особливо групи В. Лікарі радять приймати щодня вітаміни, але не забувайте про передозування. Все повинно бути в міру.

По-друге, дуже корисні фізичні вправи. Відвідуйте спортивні зали, робіть зарядку , танцюйте, співайте, гуляйте містом, відвідуйте басейн.

По-третє, необхідна психічна і фізична релаксація. Слухайте розслаблюючу музику, дивіться на нічне небо, хмари, мрійте.

Четверте, для життєвої гармонії потрібна підтримка друзів, сім'ї. Відвідуйте тренінги, сімейні свята, знайомтеся з новими цікавими людьми. Приділяйте увагу

батькам, бабусям та дідусям, сестрі, брату, адже вони, як ніхто інший, потребують вашої любові і турботи.

Короткочасні ефективні методи боротьби зі стресом

1. Проти стресове дихання. Повільно глибоко вдихніть через ніс; на піку на мить затримайте дихання, після чого зробіть через ніс видох як можна повільніше. Намагайтеся уявити, як з кожним глибоким вдихом і уявним видихом відбувається часткове вивільнення від стресової напруги.
2. Хвилинна релаксація. Розслабте куточки роту, зволожите губи, розслабте язик в роті. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положення тіла.
3. Якщо дозволяють обставини, звільніть приміщення, в якому виник стрес. Перейдіть в інше місце, де нікого немає, чи вийдіть на подвір'я, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками.
4. Займіться якою-небудь діяльністю. Секрет цього способу простий – будь-яка діяльність, особливо фізична праця, в стресовій ситуації служить в ролі громовідводу, допомагає відмежуватися від внутрішньої напруги.
5. Прийоми формул досягнення мети самопрограмуванням:
 - я можу насолоджуватися кожним днем свого життя, навіть якщо попереду мене чекає зовнішнє незалежне оцінювання. ЗНО – це лише частинка мого життя;
 - зараз я почуваю себе набагато краще, чим почував би, не займаючись саморегуляцією;
 - я вмію повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;
 - я можу керувати своїм внутрішніми відчуттями;
 - я справлюся з напругою в будь – який момент, коли забажаю;
 - щоб не трапилося, я зроблю все від мене залежне, щоб досягнути бажаного;
 - я твердо впевнений, що в мене все буде добре, і я успішно пройду зовнішнє незалежне оцінювання.