

Стресс и как с ним справляться

Рекомендации для педагогов

Стресс

Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») – неспецифическое (аномальное) состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него. Во время стрессовой ситуации в организме происходят биохимические реакции, которые способствуют решению человеком стоящих перед ним задач. Помимо положительного эффекта, стресс грозит организму негативными последствиями. Когда человек постоянно подвержен стрессовым ситуациям, его организм усиленно растрчивает свои силы (энергию), что приводит к его быстрому истощению и, в дальнейшем, к болезням.

Канадский учёный Ганс Селье выделил **три стадии развития стресса**:

1. Реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма.

2. Стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с вредными воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть, наступает следующая стадия.

3. Стадия истощения. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым вредностям, увеличивается опасность заболеваний. Наступление третьей стадии не обязательно. (Г. Селье, 1974).



Симптомы стресса

Наиболее часто встречаются такие реакции организма на стресс:

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы, недовольства окружающими людьми, обстановкой, окружающим миром;
- вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение и нежелание общаться с людьми, даже с родными и близкими, быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать;
- бессонница, беспокойный сон;
- невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервной системы;
- приступы страха, паники;
- плохая концентрация внимания, заторможенность, сложность в понимании обычных вещей, снижение интеллектуальных возможностей, проблемы с памятью;
- недоверие к себе и окружающим людям, чрезмерная суетливость;
- частое желание плакать, тоска;
- отсутствие желания употреблять пищу, или же наоборот, чрезмерное желание покушать;
- нервный тик, желания кусать себе ногти, прикусывать губы;
- повышенная потливость, повышенная возбудимость, расстройства пищеварительной системы (диарея, тошнота, рвота), частые головные боли;
- повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм, которые ранее человека особо не интересовали.

Как справиться со стрессом?

- Комфортный темп работы. Чтобы меньше подвергаться стрессу, делайте все, по мере возможности, в комфортном, размеренном темпе.
- Порядок. Беспорядок всегда отвлекает и мешает сосредоточиться на выполняемой работе, особенно если нужно что-то найти.
- Концентрация на деле. Ваши мысли всегда должны концентрироваться на выполняемой работе в настоящий момент. Не стоит браться за второе дело, не закончив первого.
- Передайте часть ответственности. Неся на себе ответственность за всё в жизни, легко заработать невроз.
- Радуйтесь успехам. Благополучно выполнив задуманную работу, выделите несколько минут, чтобы вполне этому порадоваться.
- Самоконтроль. Контролируйте свою работу и действия, но иногда позволяйте себе расслабиться. Такие моменты отлично повышают работоспособность.
- Правильно спланированный день. Всегда выделяйте время для обеда и отдыха. При планировании дня распределите дела по скорости их выполнения и по важности.

- Не стоит стремиться к совершенству. Достаточно просто хорошо делать работу, а не стремиться к идеалу.
- Наслаждайтесь работой. Если вы не любите свою работу, то она явно не ваша. Чтобы не жить в постоянном стрессе, стоит найти более приятное занятие.



Стратегии борьбы со стрессовым напряжением

- Противостояние ситуации. Эта стратегия хорошо подойдет в случаях, когда существует реальный угрожающий объект, и энергия конфронтации направленная по адресу, обеспечит максимальный эффект защиты.
- Откладывание решение проблемы, дистанционирование. В некоторых ситуациях очень полезно посмотреть на ситуацию со стороны.
- Самоконтроль. Контроль своих действий и чувств помогает при сложных, форс-мажорных ситуациях (ссоры, техногенные катастрофы, стихийные бедствия, терроризм), когда больше шансов выжить имеет тот, у кого ясная голова.
- Поиск поддержки. В ситуациях тяжёлых переживаний важно обращаться за помощью к близким и родным людям, поскольку не каждый может остаться один на один с неприятностями
- Принятие ответственности. Это путь опытных и сильных людей, признающих собственные ошибки и умеющие их анализировать, не допустив повторения в будущем
- Постепенное решение проблемы. Это способ выбора четкого плана спасения, механизмов реализации и действий по плану.
- Положительная переоценка происходящих действий. Событие нужно попытаться оценить с положительной стороны, поискать положительные моменты и некий смысл.

- Юмор. Умение увидеть ситуацию с комической стороны помогает разрядить обстановку, снять эмоциональное перенапряжение и «собраться» для конструктивных действий.
- Избегание или перекладывание ответственности. Такой способ реагирования обычно неэффективен.

Составитель: педагог-психолог Скорик А. Ю.

Источники:

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. <https://surgut-pnd.ru/deyatelnost-uchrezhdeniya/publikatsii/stati-spetsialistov/440-chno-takoe-stress-i-kak-s-nim-borotsya>
3. https://ast-academy.ru/materials/stress_influence/
4. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf>
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81>

