**Стресс – наследственная реакция адаптации**

Стресс в переводе с английского языка означает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние. В медицинскую литературу это слово ввел канадский физиолог Ганс Селье в 1936г. Селье выделил 3 стадии развития стресса:

* первая – *реакция тревоги* (мобилизация всех ресурсов организма);
* вторая – *сопротивление* или адаптация (повышенная стрессоустойчивость);
* третья – *истощение* (снижается сопротивляемость, увеличивается опасность заболеваний).

Стресс можно рассматривать как положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления.

Позднее Селье предложил различать *стресс* и *дистресс* (истощение, несчастье). Дистресс наступает при очень частых или чрезмерных стрессах, когда преобладает чувство беспомощности, непосильности усилий, отрицательные эмоции.

При любом действии стрессора автоматически включается древний механизм **«Бей или беги»**. При этом в организме вырабатывается адреналин (вещество страха) и норадреналин (вещество агрессии), повышается артериальное давление, учащается пульс и дыхание. Частое проявление этих реакций может привести к развитию гипертонии, инфаркту миокарда, язвы желудка, инсульту, психическим расстройствам, депрессии и т.д.

**Проявление стресса**

* усиление тревоги, ощущение кризиса или труднопреодолимой преграды;
* ощущение потери контроля над собой;
* недостаточная концентрация внимания;
* недостаточно организованная деятельность (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость);
* вялость, апатия, повышенная утомляемость;
* расстройства сна (в том числе более долгое засыпание, раннее пробуждение).
* **Для обнаружения стресса следует учесть и другие его симптомы, такие как:**
* раздражительность, снижение настроения, придирчивость, необоснованная критичность;
* повышенный аппетит;
* увеличивается количество выпиваемого алкоголя;
* увеличивается потребление психоактивных средств (успокаивающих, стимулирующих);
* расстройство половой функции;
* неблагоприятное физическое состояние (головная боль, боли в мышцах, изжога, повышение давления).

**Нейтрализация стресса**

Главная защита от стресса, не допускающая разрушения личности – это положительные эмоции, такие как любовь, благодарность, восхищение, дружелюбие. Наше душевное состояние влияет на физическое е и наоборот, психическое напряжение рождает напряжение в мышцах и других частях тела. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения, успокоение.

**Рекомендуемые упражнения**

* **Успокаивающее дыхание**

Сделайте несколько резких полных выдохов, одновременно наклоняя туловище вперед и опуская руки вниз. Если ситуация подходящая для гимнастических упражнений, то сделайте несколько медленных углубленных вдохов через нос (на пике вдоха немного задержите дыхание) после чего сделайте медленный выдох через рот. Представляйте, что с каждым выдохом из вас выходит напряжение.

* **Наблюдение за своим дыханием**

Не следите больше не зачем, сосредоточьтесь только на дыхании! Переключите внимание с внешнего мира и связанных с ним Ваших переживаний, беспокойств на спокойный ритм дыхания, дарованный нам с рождения. Необходимо чтобы вдох и выдох были ритмичными, не зажатыми.

2 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 3 |  | 1 |  | 3 |  |

4 4

1 – вдох через ноздри плавно, медленно, глубоко.

2 – задержка дыхания на 2-3 сек.

3 – выдох плавно, медленно через ноздри.

4 – небольшая пауза.

Представьте, что это не Вы дышите, а Вас наполняет кислородом **вечный океан жизни.** Мысленно можно произносить слова «вдох» и «выдох». Несколько минут такого дыхания изменяют нервно-психическое состояние, устанавливают равновесие между эмоциональным и физическим состоянием.

* **Устранение мышечных зажимов**

Неизрасходованный адреналин накапливается в мышцах, сердце. Подавленные отрицательные эмоции вызывают зажимы мышц, шейный и грудной хандрозы. Лицо и руки – наиболее частые области мышечных зажимов.

* «маска релаксации» - все мышцы лица расслаблены, рот полуоткрыт, веки опущены (достаточно задержать внимание на напряженных мышцах и спокойно ожидать их расслабления).
* Чтобы достичь большей степени расслабления, представьте, что притяжение Земли усилилось, Ваши мышцы тянет вниз. Руки и ноги невозможно поднять. Затем ощутите прилив тепла к мышцам.
* Помассируйте напряженные мышцы
* Изометрические упражнения – ритмическое чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц:
* Сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сидение и с силой потяните вверх, напрягите мышцы. Сосчитайте до 6, опустите руки и расслабьтесь. Проделайте несколько раз.
* Сидя на стуле, надавливайте подошвами ног на пол.
* С силой сжимайте кисти рук в кулак и разжимайте.
* **Динамическая нагрузка мышцам**
* Быстрая ходьба
* Бег по лестнице
* Прыжки через скакалку
* Тяжелая физическая работа
* Танцы, гимнастика.
* **Замена отрицательных эмоций положительными**

Лучше выполнить это упражнение в одиночестве. В течение напряженного дня найдите хотя бы несколько минут, чтобы оживить в памяти яркие образы, связанные с положительными эмоциями.

* **Дебрифинг**

Проговорить свои проблемы, озвучить их:

* С друзьями, коллегами, членами семьи;
* С самим собой перед зеркалом (можно представить в зеркале своего недруга, корчить ему рожи, ругаться);
* Написать свои проблемы на бумаге. Написанное можно порвать и бросить в воду.
* **Водные процедуры**

Душ, баня, сауна, обливание, закаливание – все это укрепляет иммунную систему, а следовательно и адаптацию организма. Созерцание аквариума или просмотра видеофильмов с «аквариумными сюжетами».

* **Саногенное мышление**

*«Мы не можем в корне изменить наш мир, но в нашей власти изменить свое к нему отношение»*

Обида, зависть, тщеславие опасны тем, что они вызывают умственную агрессию, которая может длится долго. При саногенном мышлении переживания могут длится от 5 до 30 минут.

Человек снова переживает ситуацию и прощает своего обидчика! Надо сказать себе: «Да, он такой вот мерзкий, гадкий, но ничего поделать я с этим не могу, я тебя просто прощаю. Я отстраняюсь от тебя. Сегодня я могу жить вне своей обиды на тебя. Я об этом уже не думаю».

Не надо становиться рабом прошлых обид. Принять все таким, какое оно есть.

Составители:

Навалихина В. И., педагог-психолог

Тырышкина Л. В., педагог психолог

МОУ для детей, нуждающихся

в психолого-педагогической и медико-социальной помощи

«Центр диагностики и консультирования»

ШСП №92

«Центр содействия и укрепления здоровья обучающихся»

Рекомендации учителю по снятию личностных стрессовых напряжений

Кемерово,2010