**Учимся справляться со стрессом.**

В русском языке понятие «Стресс» обозначает состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием.

Впервые это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил «Стресс» как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

С помощью стресса организм как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств – улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы. В стрессовых ситуациях протекают процессы физической и психической адаптации к внешним и внутренним воздействиям. Соответственно, и сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители (стрессоры).

Вместе с тем стресс – это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Посредством стрессовой реакции организм пытается восстановить нарушенное под воздействием стрессоров равновесие.

Г. Селье показал, каким образом стресс связан с постепенным истощением резервов организма, который пытается приспособиться к новым условиям.

В современной трактовке под стрессором (синоним – «стресс- фактор», «стресс-ситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс. Стресс – это состояние напряжения реактивности организма, возникающее у человека при действии чрезвычайных или патологических раздражителей (агрессоров) и проявляющееся общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром – это совокупность взаимосвязанных и последовательно сменяющих друг друга изменений в организме, возникающих в ответ на действие любого стрессора и направленных на повышение неспецифической устойчивости организма. В течение общего адаптационного синдрома Г. Селье выделил три стадии стресса (рис. 1).



***Рис 1***. ***А) Фаза шока; В) Фаза антишока. 1) Стадия тревоги; 2) Стадия сопротивления; 3) Стадия истощения***.

I*. Стадия тревоги.* Она возникает в ответ на воздействие стрессора и включает в себя фазу снижения сопротивляемости организма (фаза шока) и фазу антишока, когда происходит мобилизация; защитных сил организма, его резервов. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на этой фазе организм справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности.

II. *Стадия сопротивления*. На этой стадии наблюдается сбалансированное расходование адаптационных резервов организма. Благодаря напряжению функциональных систем достигается приспособление организма к новым условиям существования. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

III. *Стадия истощения.* Эта стадия наступает, если действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть. На этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. Эта стадия имеет место при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого агрессора, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма. В отличие от стадии тревоги, когда сигналы тревоги ведут к раскрытию резервов организма, в стадии истощения они являются призывами о помощи извне либо о необходимости устранения агрессора, изнуряющего организм. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, развивается истощение.

Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные

***виды*** стресса:

1.Физиологический стресс связан с чрезмерной физической нагрузкой, высокой или низкой температуры, болевые стимулы, и т.д.

2.Психологический:

- информационный стресс - возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений - эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.

Стресс возникает по двум причинам:

А) объективным;

Б) субъективным. К ним можно отнести: потерю (утрату) кого-либо, чего-либо; неудовлетворение потребностей, личностные особенности (повышенная тревожность, уровень субъективного контроля, наличие акцентуаций характера);

В любом случае, стресс – это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего.

**Упражнение «Напрягаем мышцы».**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

**Упражнение «Счет до 10».**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения.

**Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза.* 2-3 секунды. Задержка дыхания.

*Третья фаза* (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

**Упражнение «Визуализация»**

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы!

Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

**Упражнение «Антистрессовый массаж»**

* Согреваем ладони.
* С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
* Стучим по голове «твердыми» пальцами.
* «Вытягиваем» волосы.
* Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
* Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
* Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
* Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
* «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
* Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
* Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
* Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
* Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
* Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
* Ребром ладони растираем точку у основания шеи.
* Повторяем упр.2.
* Повторяем упр.3.
* Проводим ладонями над головой, описывая круг.

**Упражнение «Рисую спокойствие»**

Давайте немного порисуем, а вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек – пальцы рук. Рисовать можно одной рукой, можете двумя, на любую тему. Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах.

(Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку).