

Рекомендации по преодолению стресса

-Поработайте над своим отношением к стрессу. Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

-Думайте позитивно. Напомните себе, чего вы уже достигали ранее и, следовательно, сможете достичь и на этот раз.

-Дайте отдых мозгу. Представьте себя лежащим на теплом песке на пляже, прохладный ветер дует с океана, волны спокойно плещутся о берег.

-Старайтесь расслабиться.

-Используйте самовнушение. Поможет простое повторение самому себе: «Я могу с этим справиться» или «Я знаю об этом больше, чем кто-либо здесь».

-Считайте до десяти. Что вам дает такая пауза – так это чувство контроля. Контролировать себя – значит быть менее подверженным стрессу.

-Отвернитесь. Если вы на минуточку посмотрите через окно вдаль – в сторону от проблемы, которая вызывает стресс, глаза расслабляются, а если расслабляются глаза, то и у вас появляется тенденция к расслаблению.

-Встаньте и уйдите. Уйти – все равно, что отвернуться!

-Сделайте несколько глубоких вдохов. Заставить себя дышать медленно – значит убедить организм, что стресс проходит, независимо от того, прошел он или нет.

-Подвигайтесь. Регулярные упражнения, безусловно, повышают выносливость, которая поможет любому человеку бороться со стрессом.

-Массируйте мышцы-мишени.

-Надавите на виски. Массируя нервы на висках, вы расслабляете определенные мышцы, главным образом на шее.

-Откройте рот и вращайте челюстью слева направо, чтобы расслабить эти мышцы, а если они расслабятся, уменьшится чувство напряжения.

-Расправьте грудь, чтобы легче дышать. Напряженная мускулатура у человека в состоянии стресса может вызвать затруднения при дыхании.

-Полностью расслабьтесь.

-Примите горячую ванну или контрастный душ. Вода снимает стресс.

-Слушайте успокаивающую музыку. Релаксация – это состояние, противоположное напряжению.



«Средства самопомощи в стрессовых ситуациях»

(рекомендации для учителей)



Что такое стресс?

Стресс – это естественная реакция организма на внешние раздражители.

Стресс – неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии резких экстремальных факторов.

Основные признаки стресса:

1. Физические:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

2. Эмоциональные:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

3. Поведенческие:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

Виды стресса:

1. Физиологический (действие физических нагрузок болезни)
2. Психологический (действие моральных и психологических перегрузок)
3. Эмоциональный (ситуации угрозы)
4. Информационный (информационная перегрузка)

Причины возникновения стресса в школе:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;
- конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- слишком высокая ответственность;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

Типы совладания со стрессом

Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций.

Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

Планирование решения проблемы.

Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы.

Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

Способы снятия стресса

- Аутотренинг;
- Медитация;
- Релаксационные техники.