**Тема:** **Стресс – понятие, причины и виды**

 **Стресс** – это ответная реакция организма на отрицательные эмоции или негативные события. В кровь «вбрасывается» адреналин, его количество зависит от эмоциональности человека и его восприимчивости к раздражителям. Сердце начинает усиленно биться, повышается артериальное давление, мышцы напрягаются. Таким образом, организм приходит в «боевую готовность», мобилизует свои резервы. И если в таком состоянии перенапряжения он будет находиться длительное время, то это неизбежно приведет к неприятным последствиям. Чтобы этого не допустить, нужно бороться со стрессом всеми известными способами.

и стрессовых ситуациях сосуды сужаются, затрудняется снабжение головного мозга кислородом. Это становится причиной головных болей, бессонницы, слабости, неврозов и депрессии.

***Стрессовые ситуации опасны в том случае, если переживания, связанные с ними оказываются слишком длительными.***

*Опасность представляет не только стресс, сколько неумение с ним справляться.*

*Существует ряд признаков, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса:*

*- невозможность сосредоточиться; слишком частые ошибки;*

*- ухудшение памяти;*

*- частое возникновение чувства усталости;*

*- слишком быстрая речь;*

*- повышенная возбудимость;*

*- отсутствие удовлетворения от работы;*

*- потеря чувства юмора;*

*- постоянное ощущение недоедания или плохой аппетит;*

*- пристрастие к алкогольным напиткам, увеличение числа выкуриваемых сигарет;*

*и др.*

*Не обязательно должны наблюдаться все эти симптомы, достаточно даже нескольких из них, чтобы заподозрить серьезные проблемы.*

**Проявления стресса:**

***Виды стресса:***

* *1) физиологический – связан с чрезмерными физическими нагрузками, недосыпанием, нерегулярным питанием;*
* *2) эмоциональный – вызван очень сильными чувствами в опасных ситуациях (смертельная опасность, утрата чего-то важного) или в результате неожиданного радостного события;*
* *3) информационный – результат того, что в распоряжении человека имеется слишком много или слишком мало информации;*
* *4) психологический – связан с неблагоприятными отношениями с окружающими;*
* *5) управленческий – связан с тем, что ответственность за принимаемое решение слишком велика.*

***К мерам личного свойства снятия стресса относят:***

* *- двигательную активность (гимнастику, ходьбу, танцы);*
* *- релаксацию (расслабление): смехотерапия, цветомузыка, медитация, сон;*
* *- укрепление нравственного здоровья*

***Более приемлемые способы снятия стресса:***

* *- двигательная активность (гимнастика, ходьба, танцы);*
* *- релаксация (расслабление): смехотерапия, цветомузыка, медитация, сон;*
* *- укрепление нравственного здоровья;*
* *- дать волю своим чувствам, например гневу, обиде, страху;*
* *- если нельзя изменить события, то нужно****изменить отношение****к ним*
* *- вытеснение – усилием воли отвлечься от ситуации вызвавшей стресс и переключиться на что-нибудь другое;*
* *- подавление****–****намеренная блокировка неприятных чувств и ощущений ;*
* *- смирение – человек принимает обстоятельства такими какие они есть и рано или поздно справляется с внутренней проблемой;*
* *- увеличение собственной способности справляться со стрессом (спорт, отдых, психологические тренинги).*
* *Если вышеперечисленные способы не помогают, то нужно обратиться к психологу.*

***Негативные способы снятия стресса, используемые людьми неосознанно:***

* *а)****отрицание****– человек отказывается признать существование того, что приносит боль;*
* *б)****регрессия****– переход к более примитивному поведению (человек ищет поддержку и опору в др. человеке, в алкоголе, наркотиках, успокаивающих препаратах);*
* *в)****проекция****– человек приписывает людям то, что с ними не связано (например, оправдывает себя путем обвинения других;*
* *г)****образование реакции****– человек ведет себя противоположно тому, что испытывает на самом деле (например, если он боится, то изображает смелость; ему грустно, а он изображает радость);*
* *д)****смещение****– человек смещает свои чувства на другой объект (например, выговор начальника вызвал у подчиненного гнев и он выражает его, смещая на свою семью или друзей).*

**Признаки низкой стрессоустойчивости и высокой восприимчивости к стрессу:**

* Вы не можете расслабиться после тяжелого дня;
* Вы переживаете волнение после незначительного конфликта;
* Вы многократно прокручиваете в голове неприятную ситуацию;
* Вы можете оставить начатое дело из-за опасений, что не справитесь с ним;
* У вас нарушается сон из-за пережитого волнения;
* Волнения вызывают заметное ухудшение самочувствия (головную боль, дрожь в руках, учащенное сердцебиение, чувство жара)

Если на большинство вопросов вы дали утвердительные ответы, это означает, что необходимо повышать устойчивость к стрессу.

**Как же повысить свою стрессоустойчивость?**

**первое**, что справляется с последствиями стресса по-настоящему эффективно, безопасно для здоровья, без риска зависимости и разрушения личности, это **физическая активность**. Она и только она. Пока вы не "сожжёте" гуляющие в крови гормоны стресса, они будут "сжигать" вас изнутри. Поэтому как только произошла ситуация, которую вы для себя расцениваете как стрессовую, организуйте себе активную физическую нагрузку. Сделайте сорок приседаний.
Кроме того, очень важно организовать себе регулярную физическую нагрузку в виде каких-то упражнений, прогулок, домашних дел, танцев, тренажёрного зала, сада-огорода и т.п. Это будет в целом повышать вашу стрессоустойчивость изо дня в день. А заодно улучшать настроение, потому что во время физической активности в кровь выделяются уже другие вещества — гормоны радости. **Второй шаг**, который иногда люди делают первым, это **релаксация**. Не стоит с неё начинать, не отработав физически свои гормоны стресса. Настоящего расслабления это может не дать. А гормоны тихой сапой будут продолжать своё разрушительное действие. Но вот после физического напряжения расслабиться, откачнув маятник в другую сторону, будет очень полезно. Посидеть в сквере на лавочке, никуда не торопясь; полежать на траве, глядя на проплывающие облака; посидеть на балконе с чашечкой ароматного чая (без плюшек!). И все эти приятные спокойные занятия надо встраивать в свою повседневную жизнь как профилактическое средство, а не только как "скорую помощь" при стрессе.

**Третий шаг** — всевозможные **водные и спа-процедуры**. Вода обладает удивительным для человека свойством — расслаблять и смывать всё неприятное не только с тела, но и с души.

**Четвёртый шаг** к повышению стрессоустойчивости — это всевозможные **хобби и увлечения, разнообразие занятий**.

***Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»***

Экзамены или тестирование – всегда стресс. Тест поможет определить, способны ли вы грамотно и успешно бороться с ним.

А для этого ответьте на нижеприведенные вопросы. За каждый положительный ответ начисляйте себе 1 балл, за отрицательный ответ – 0 баллов.

1. Вы замечали за собой, что вам тяжело выступать перед аудиторией?

2. Когда вы готовы отвечать, вас сильно сбивают и раздражают чьи-то разговоры или смех?

3. Накануне контрольных вы всегда испытывали тревогу?

4. Часто ли бывало, что, отвечая на вопросы преподавателя, вам было трудно сосредоточиться и правильно выразить мысль, даже если сами вопросы были несложными?

5. Присутствие на экзамене преподавателя, которого вы хорошо знаете, существенно прибавило бы вам уверенности?

6. Случалось ли, что вы отказывались отвечать, хотя и готовили задание?

7. Было ли такое, что уже за пару часов до экзамена вы чувствовали внутреннюю дрожь?

8. Старались ли вы как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую отметку?

9. Перед контрольной или накануне экзамена нередко у вас возникало ощущение, что вы все забыли?

10. Отвечая на вопросы преподавателя, вам сложно избавиться от страха, что можете получить двойку?

11. Верно ли, что нередко у вас в голове проносится мысль: «Я готов(а) на все, чтобы сдать экзамен на «отлично»?

12. Вы всегда ждете объявление оценок с огромным нетерпением и сильным волнением?

**Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами**

9–12 баллов. Судя по всему, во время экзамена вы испытываете сильный стресс. Хорошо бы накануне попить какие-нибудь мягкие успокаивающие препараты, но делать это можно исключительно после консультации с врачом! Непосредственно перед экзаменом, по дороге, воспользуйтесь таким нехитрым приемом: попробуйте насчитать 10–20 любых похожих предметов, как вариант – машин синего цвета… Можно считать не предметы, а, например, девушек-блондинок или, скажем, птиц одного вида. Такое на первый взгляд бессмысленное занятие на деле поможет вам переключиться и отвлечет от тревожных мыслей и страха.

5–8 баллов. Скорее всего, вы тревожны от природы. И перед экзаменами испытываете стресс. Возьмите на заметку: пища сейчас должна быть калорийной, богатой витаминами. Чаще ешьте овощи и фрукты, молочные продукты. Хороши для мозга грецкие орехи и шоколад. Подготовка должна занимать не больше восьми часов в сутки, перенапряжение вам на пользу не пойдет. При подготовке к экзаменам старайтесь придерживаться известного правила: наиболее плодотворные часы для усвоения материала – с 8 до 12 утра и с 14 до 18 вечера. Обязательно перед экзаменом необходимо хорошо выспаться. Прислушайтесь к рекомендациям, это поможет уменьшить стресс.

Менее 5 баллов. В целом вы готовы к испытаниям и, вероятно, в немалой степени благодаря своей рассудительности умеете не идти на поводу у эмоций. У вас хорошие шансы успешно пройти этот непростой период.

А теперь пройдите простой тест, который определит, испытываете ли вы стресс в данный момент.

**Просто отвечайте на вопрос «ДА» или «НЕТ».**

1. В данный момент вам сложно отключиться от проблем и просто расслабиться?
2. У вас очень сильно выпадают волосы?
3. Вы регулярно чувствуете себя уставшей и «выжатой, как лимон»?
4. У вас апатичное отношение ко всему?
5. Вам постоянно хочется чего-то сладкого или соленого?
6. Вам хочется прилечь, отдохнуть днем?
7. Вы страдаете бессонницей?
8. Вы употребляете стимулирующие напитки, например, энергетики?
9. Вы чувствуете резкий упадок сил днем?
10. Вам часто хочется макарон или хлеба?
11. Вам трудно себя сдерживать, контролировать эмоции?
12. У вас есть тяга к алкоголю?
13. Если у вас сильное сердцебиение или аритмия?
14. У вас часто бывает резкая смена настроения?
15. У вас часто бывает, что утром просто не на что нет сил?
16. Есть ли у вас на теле темные пигментные пятна?
17. Вас часто доводит до слез какая-нибудь сложная или обидная (на ваш взгляд) ситуация? Глаза на мокром месте?
18. У вас часто бывают головокружения?
19. У вас случаются несварения желудка?
20. Часто ли пучит живот после еды?
21. Вы ощущаете чувство подавленности, растерянности?
22. Вы ощущаете страх или неприятное чувство беспокойства?
23. Вы часто чувствуете ярость, злость, раздражение даже по пустякам?
24. Испытываете постоянное чувство голода?
25. Страдаете диареей или запорами?
26. Есть ли у вас аллергические реакции на продукты питания?
27. Есть ли у вас грибковые инфекции?
28. Часто ли у вас болит голова?

Если вы ответили «ДА» менее, чем на 5 вопросов – поздравляем, вы в порядке и у вас железные нервы. Вы умеете управлять собой и своей жизнью.
Если ответ «ДА» прозвучал на 5-10 вопросов – у вас небольшой стресс. Прочитайте статью об [антистрессовых продуктах](http://vredotdiet.ru/149-antistressovye-produkty.html), продолжайте относиться к трудностям «философски» и все наладится.
Если ответов «Да» на 11 и более вопросов, то у вас настоящий стресс. Исключите продукты, список которых найдете здесь и срочно включите в рацион продукты-антидепрессанты. И совет. Вы слышали о мудреце, царе Соломоне? У него было кольцо с надписью. Но надевал он его на палец надписью вниз. Когда ему было плохо и тяжело, он переворачивал кольцо и читал эту надпись. Знаете, что там было написано? « И это тоже пройдет» - гласила надпись.