

СТРЕСС! ДРУГ ИЛИ ВРАГ ?



Нередко приходится слышать высказывания, что стресс необходим, иначе человек расслабится и не сможет добиться ничего путного в жизни. Действительно, умеренный стресс тонизирует. Организм начинает выделять больше адреналина, а это, в свою очередь, повышает работоспособность. Но стоит повысить нагрузку, как наблюдается резкое падение производительности. Эта стадия называется дистресс.

Что такое дистресс?

Это нежелательная физическая, умственная, или эмоциональная реакция, вызванная ситуацией, с которой Вы не можете (или полагаете, что не можете) успешно справиться. Стрессовая реакция есть нечто, что Вы создаете внутри себя: реагирует не только организм, но и личность в целом.

**Вы, и никто другой, отвечаете за Ваши реакции
(эмоциональные, психические, физические).**

Никто не создает Ваш стресс – Вы это делаете сами!

**«Людей расстраивают не события, а как они эти события
воспринимают»(Эпиктет, 100 лет до н.э.).**

Как помочь себе в острой стрессовой ситуации?

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

2. Сосчитайте до десяти, и лишь затем вернитесь к ситуации.

3. Займись своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

4. Если стрессовая ситуация застигла вас в помещении:

- Встаньте если нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где можно побыть одному;

- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой;

- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, осмотрите их.

- Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?

- Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу

Где искать помощь?

**СППС
КОЛЛЕДЖА
Каб № 65
74 48 10**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
Минский обл.
клинический центр
(круглосуточно)
8-017-202 04 01**

**Центр здоровья
подростков
и молодежи
«Доверие»
165**

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Если вы раздражены, возмущены чем-то ли или глубоко обижены – найдите место, где вы можете вслух проговорить, прокричать то, что вас возмущает, выплакаться. По мере того, как вы будете это делать, вы увидите, что ваше раздражение, ваша обида уйдут.
2. Другой способ – «пустой стул». Представьте себе, что на нем сидит человек, которому вы хотите излить чувства, обуревающие вас. Выговорите все, что вы хотите сказать.
3. Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки. Сделайте несколько ударов ногой по воображаемому предмету или побоксируйте (используя для этого, скажем, подушку).
4. Одним из приемов саморегуляции является самоисповедь – полный внутренний отчет о самом себе, откровенный разговор с самим собой о «наболевшем». Это поможет вам лучше разобраться в себе, снимет внутреннее противоречие.
5. Поделитесь своими проблемами, переживаниями, чувствами с близким человеком, которому вы доверяете или другу.

6. Иногда информирование других о чувствах, которые вы испытываете в данный момент, помогает снять напряжение и избежать конфронтации. Старайтесь открыто выразить и обсуждать с другими возникающие у вас ощущения и взаимные чувства: это рождает доверие.

7. Используйте релаксацию:

А) сделайте глубокий вдох, направляя воздушный поток вниз живота, задержите дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустите воздух через рот ровной струей. Повторите это упражнение 3-5 раз.

При возбуждении, раздражении, вспыльчивости необходимо выполнить комплекс успокоительных дыхательных упражнений, когда выдох значительно превосходит по длине вдох. По схеме 4\8..2...4\9...2...4\10...2...4\11...2, пауза.

И так подышать 5-10 минут.

Б) умышленно замедлите темп речи и движений.

В) овладейте способом «сжигания» отрицательных эмоций физическими усилиями. Сделайте вдох. На выдохе сильно сожмите кулаки так, чтобы даже пальцы побелели, руки задрожали от усилий

Держите напряжение до тех пор, пока не кончите выдох. Сделайте это упражнение раз, два... десять – до сильной усталости.

8. Применяйте способ позитивного самовнушения. Вы хотите быть уравновешенным – будьте им!

9. Не забывайте о самопоощрении. Скажите себе, когда у вас что-то получается хорошо: «МОЛОДЕЦ!», «ХОРОШО», «ТЫ МОЖЕШЬ!», «КАК ЗДОРОВО!», «УМНИЦА!».

10. Умейте держать паузу! Помните, молчание – золото...

11. Не следует констатировать отрицательное возбуждение человека.

12. Следующий прием – «Вопросы самому себе».

Задайте себе следующие вопросы:

1. Это действительно так важно?
2. Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
3. Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?
4. Стоит ли за это умереть?
5. Может ли что-то быть еще хуже?
6. Стоит ли из-за этого так сильно переживать?
7. Переключитесь на любую деятельность.

13. Следующий прием – «Вопросы самому себе».

Задайте себе следующие вопросы:

8. Это действительно так важно?
9. Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
10. Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?
11. Стоит ли за это умереть?
12. Может ли что-то быть еще хуже?

13. Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

14. Переключитесь на любую деятельность.

ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЯ

Самовнушение:

- должно быть жизнеутверждающим, позитивным, конструктивным;
- должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы, выражено в утвердительной форме и не может содержать частицу «НЕ», начинаться со слов:
я хочу..., я могу..., я есть..., я буду...

- предполагает многократное повторение, лучше всего утром после сна, вечером перед сном;

САМОВНУШЕНИЕ - ОСНОВНОЙ СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОПОБУЖДЕНИЯ.

Попробуйте каждый новый день встречать словами:

Я чувствую себя счастливым, уверенным, полным радости и оптимизма.

Я чувствую себя спокойным и уравновешенным.

Я здоров и силен, как духовно, так и физически.

Я способен добиться того, чего хочу.

Я нравлюсь людям, люди любят меня. Я полностью контролирую свои мысли и чувства.