



## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

### ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

**Стресс** – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора). Стресс получил название *болезни 20 - 21 века*. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно – сосудистые заболевания. Чтобы защитить себя от подобных последствий, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания

### ПРИЗНАКИ СТРЕССА

Они делятся на три категории:

- **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т.д.);
- **эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т.д.);
- **поведенческие** (злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ног или постукивание пальцем, усиленное курение и т.д.); Многие из перечисленных выше состояний вначале являются незначительными раздражителями, но со временем усиливаются и под действием стресса могут привести к серьезным заболеваниям.

Научившись воспринимать даже слабые сигналы собственного организма, мы можем помочь себе лучше разобраться в источниках стрессов, не допустить появления серьезных симптомов и облегчить себе борьбу со стрессовым состоянием.

### ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

Любая стрессовая ситуация может стать основной причиной психических и эмоциональных расстройств. Однако нарушения психики развиваются под

воздействием целого комплекса условий, и будет преувеличением приписывать все проблемы такого рода только стрессу. Но то, что на душевное состояние и его стабильность оказывает сильное влияние наша реакция на стресс, не подлежит сомнению. Последствиями стресса могут быть: чувство опустошенности;

- депрессия;
- суицид;
- шизофрения;
- сексуальные расстройства;
- неврозы;
- физические боли и т.д.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ

Практически любая служебная ситуация может стать потенциальным источником стресса. Насколько напряжённой она будет и повлечёт за собой серьёзные стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.

Помимо самих “стрессоопасных” профессий, подразумевающих стрессы изначально, в любой работе бывают стрессовые ситуации. Вот наиболее распространенные из них:

- неорганизованность и как следствие неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения каких – то дел, спешка;
- конфликт с начальником или коллегами;
- недостаточная квалификация;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость;
- слишком высокая или слишком низкая ответственность;
- скука и т.д.

Надо помнить, что если мы не в силах максимально приблизить свои ожидания к реально существующему положению вещей, они, как правило, никогда не будут оправдываться. Таким образом, постоянно получая отрицательные эмоции, мы приучаем себя воспринимать всё в негативном свете. Вырабатывается привычка фиксировать негативные чувства. Её последствием является *синдром опустошения* – состояние, когда человек совершенно теряет интерес к своей работе. В результате данного синдрома человек часто испытывает моральное и физическое изнеможение, полное безразличие к работе и отдаляется от сослуживцев. Опустошение – это не стресс, это скорее результат длительного воздействия стрессовых условий работы. Опустошению особенно подвержены те, кто ежедневно имеет дело с людьми.

“Группу риска” составляют три профессиональные сферы – это здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Опустошение педагога особенно опасно, т.к. отражается непосредственно на детях, на их отношении к школе, к процессу обучения.

## СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

- Пронаблюдать и установить, что именно вызывает симптомы, о которых говорилось раньше (в какое время, что им предшествует и т.д., можно вести дневник, хотя бы в течение недели).

- Сделав правильный вывод – почему вы так часто раздражаетесь, вас преследуют кошмары и т.д. – вы сможете попытаться что-то изменить в своей жизни (выяснить отношения, поменять график работы и т.д.).

Кроме названного существуют и другие способы выхода из стрессовых состояний: психологическая саморегуляция, использование для сохранения душевного равновесия ароматерапии, восточных методик, подзарядка положительной энергией от растений и домашних животных.

## **КАК СНЯТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ**

Часто бывает, что стресс вызывает само несоответствие между ожидаемым и реальностью. Здесь необходимо помнить, что *не бывает идеальной работы*. Прежде всего, необходимо осознать, что порой наши требования излишне завышены. Если сделать свои ожидания более разумными, можно с большей легкостью приспособиться к уже имеющейся ситуации. Т.е. не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней.

Осознав реальность и уяснив, что ожидания, возможно, никогда не сбудутся или сбудутся далеко не сразу, вместо того, чтобы впасть в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности.

### **Ослабить преподавательский стресс можно, если:**

- Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

### **ПРАВИЛА:**

- По-больше общения и с коллегами, и с друзьями. Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.
- Вне работы о работе стараться не говорить.
- Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств (можно использовать ситуацию из своего прошлого – “бывает и хуже”).
- Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.
-

## СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

- **Релаксация** – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
- **Правильное питание.** На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
- **Разрядка по восточным методикам** (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
- **Плеск воды и благоухание масел** (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
- **Лекарственные настои.**
- **Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии** (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
- **Цветотерапия** (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).
- **Переключение на другие виды деятельности** (хобби и т.д.).