

Рекомендации для педагогов и родителей «Как справиться со стрессом?»

Первая помощь при острых стрессовых ситуациях

Наиболее часто, когда речь идет о здоровье, имеют в виду такое психологическое состояние как стресс. Современный человек особенно часто подвергается эмоциональному стрессу, то есть психотравмам, возникшим из-за межличностных столкновений.

Ганс Селье, автор теории биологического стресса, отмечал, что значение имеет не то, что с вами случается, а то, как вы это воспринимаете.

Стресс иногда является необходимым явлением в жизни человека. Он позволяет приспособиться к новым условиям, иногда оказывает положительное влияние на работоспособность и творчество.

В определенных пределах можно тренировать стрессоустойчивость психики. Противостояние воздействию стресса является вполне достижимой задачей.

Стрессовое состояние является сигналом, что следует остановиться, применить метод снятия напряжения и избавиться от негативных переживаний. Если сознание человека не может нейтрализовать негативные переживания, они переходят в подсознание, а затем и на телесный уровень, провоцируя возникновение заболеваний.

Стресс может быть информационным (перегрузка информацией) и эмоциональным (позитивным и негативным). С целью профилактики психосоматических заболеваний каждый человек должен научиться определять наличие стресса у себя и нейтрализовывать негативные переживания.

Определение стадий стресса:

1 стадия – усталость, кровь от мозга приливает к мышцам, умственная деятельность затруднена, глаза сухие, кожа блестящая и жирная;

2 стадия – вертикальный или боковой страбизм (косоглазие), вследствие которого человек некоторое время не может воспринимать расстояние адекватно. При вертикальном страбизме под радужной оболочкой одного глаза видна белая полоска белковой оболочки глаза, на другом глазу не видна.

3 стадия – под радужной оболочкой обоих глаз видна полоса белковой оболочки. Чувство разобщения с самим собой. Сознание не контролируется.

Первая помощь после действия стрессовых факторов.

Сделайте для себя памятку, выбрав самые подходящие для вас приемы помощи в острых стрессовых ситуациях, и носите с собой. Можете пользоваться этими приемами и в обычных ситуациях, пока не разучите их. Иначе при крайней необходимости можно и не вспомнить.

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации **не следует принимать никаких решений**, равно как и пытаться их принимать

(исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).

2. Прислушайтесь к совету: сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. Дальнейшие события могут развиваться двумя путями.

Если ситуация застигла вас в помещении

4. Встаньте и извинившись, выйдите.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и руки холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид. Делайте это, даже если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо и выглядит заурядно.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!

8. Набрав воды в стакан, (в крайнем случае, в ладони) медленно, как бы сосредоточенно выпейте её. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь. Действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Если стрессовая ситуация застигла вас вне помещения

1. Осмотритесь по сторонам. Мысленно называйте все, что видите. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций.

2. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.

3. Найдите перед глазами какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее 4 минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.

5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание. Затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

- Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы
- Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов
- Будьте оптимистом.
- Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.
- Для этого следует:
 - Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
 - Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
 - Не «переживать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознавать их причину, сделать выводы и найти выход.
 - Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
 - Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
 - Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого, хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей. Не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение также развивает тонкую моторику.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 минуты).
5. Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Методика стирания негативной информации из памяти

Сядьте удобнее. Закройте глаза. Представьте перед собой лист чистой бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова мысленно возьмите ластик и «стирайте» картинку до полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

Муха

Это и последующие два упражнения заключаются в чередовании сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Если существует патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы, то этот метод противопоказан.

Сядьте удобно, руки положите свободно на колени, закройте глаза. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на щеки. Ваша задача, не открывая глаз согнать назойливое насекомое.

Сосулька (Мороженое)

Встаньте, поднимите руки вверх, закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Замерзните, «замерзните» в этой позе на 1-2 минуты. Запомните эти ощущения. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног... Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте это упражнение до достижения вами оптимального психоэмоционального состояния. Упражнение можно выполнять также и лежа на полу.

Воздушный шар

Встаньте, поднимите руки вверх, закройте глаза. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Глубоко вдохните, наберите в себя воздух. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.