

Стресс . Методы снятия стресса

Стресс-фактор - это любое воздействие, которое вызывает стрессовый ответ.

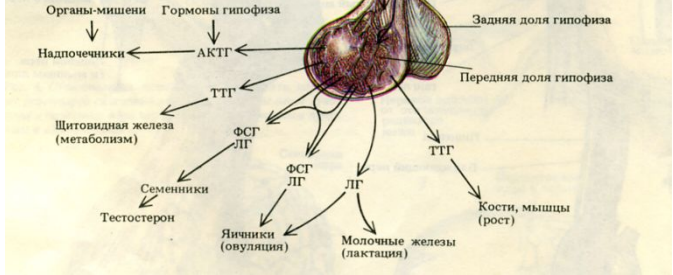
Существует много потенциальных стрессоров, например:

- перемены в жизни
- эмоциональный конфликт
- любая сильная эмоция
- страх
- усталость
- физическая травма
- операция
- шум
- заболевания
- любого рода перемены в нашей жизни.

Действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.



Рис. 9. Пять важнейших клеточных систем, выделяющих гормоны нейроэндокринной системы. Некоторые нейроны гипоталамуса секретируют свои гормоны непосредственно в кровяное русло через заднюю долю гипофиза. Другие выделяют свои гормоны в воротные сосуды гипофиза; они попадают в переднюю долю гипофиза и стимулируют выброс гормонов в кровяное русло отдельными группами железистых клеток. Каждый гипофизарный гормон активирует определенные эндокринные железы. На уровне гипофиза у мужчин и женщин выделяются одни и те же гормоны. Половые различия зависят от клеток-мишеней в соматх (половых железах).



Стрессовый ответ контролируется гипоталамусом, который расположен в мозге

Стресс как ответ включает сотни измеряемых физиологических изменений, которые Селье назвал общий адаптационный синдром. Селье подчеркивал, что все стрессоры приводят к одному и тому же ответу. ОАС представляет собой ответ на любой стрессор.

Стрессовый ответ контролируется гипоталамусом, который расположен в мозге. Гипоталамус представляет собой важное промежуточное звено между психической и физической сферой: он регулирует многочисленные функции организма в соответствии с нашим эмоциональным состоянием. Гипоталамус вызывает стрессовый ответ, влияя на деятельность гипофиза и автономной нервной системы. От гипофиза зависит уровень многих гормонов. Сам гипофиз находится под контролем гипоталамуса. Из гипоталамуса в гипофиз поступают факторы высвобождения (рилизинг-факторы или либерины), под действием которых гипофиз выделяет определенные гормоны. Большинство этих гормонов стимулируют работу других желез.

Любая функция гормонов гипофиза может измениться при стрессе.



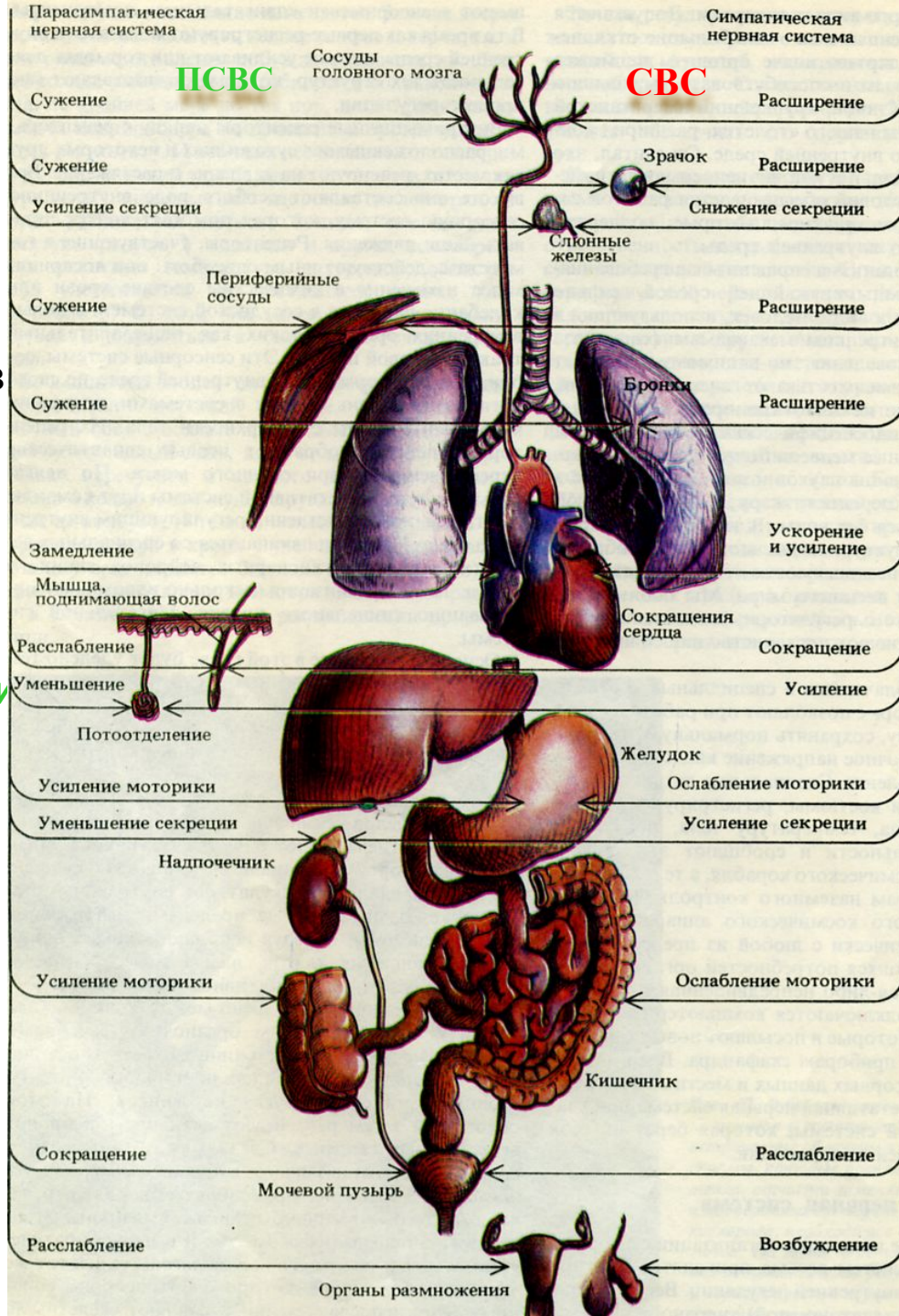
Вегетативная нервная система

Находится под контролем гипоталамуса, управляет работой желез внутренней секреции и сокращениями мышц сердца, кровеносных сосудов и пищеварительного тракта.

Вегетативная нервная система состоит из двух частей: **симпатической** и **парасимпатической**. Симпатическая нервная система активируется такими эмоциями, как страх и гнев, и приводит организм в состояние «боевой готовности» к срочным действиям.

Парасимпатическая нервная система включается ощущением благополучия и способствует восстановлению и запасанию энергии. Баланс активности этих двух систем зависит от нашего эмоционального состояния.

Активация симпатической нервной системы является важным компонентом стрессового ответа, особенно на стадии мобилизации. Но продолжительное сохранение симпатической активности на высоком уровне может существенно ухудшить ваше здоровье, при этом могут развиваться болезни сердца, язвы, нарушения в половой сфере.



Несмотря на все то отрицательное, что сказано о стрессе, он не всегда приносит вред. Наоборот, при умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно.

Эустресс

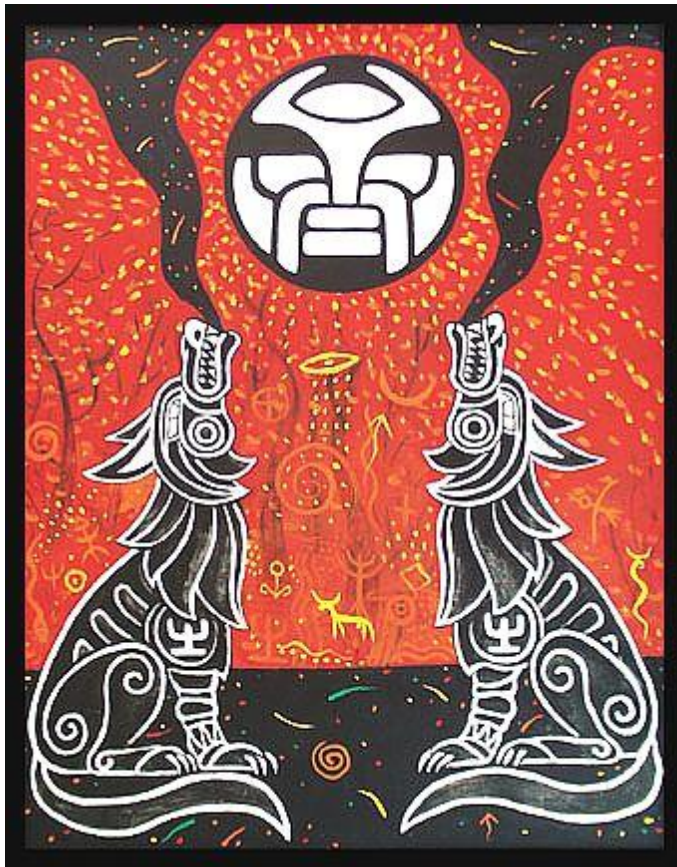
Селье использовал термин эустресс для описания стресса как положительной силы. Эустресс («эу» в переводе с греческого - «хороший») делает организм готовым к оптимальному режиму работы.

Но высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время. Наиболее яркие примеры эустресса - состояние спортсмена перед соревнованием или исполнителя перед выходом на сцену.



Дистресс

Дистресс



Дистресс - это стресс, оказывающий вредное воздействие.

Стресс спортсмена или музыканта может достигнуть такого высокого уровня, что от этого пострадает его выступление.

Многие студенты иногда переживают столь сильный стресс на экзамене, что это мешает им хорошо отвечать. Бывает даже, что во время экзамена студент никак не может вспомнить нужный ответ, но как только он возвращает билет и выходит за дверь, тут же все вспоминает. Возврат билета как действие снижает уровень стресса, что позволяет студенту снова нормально думать.

МЕХАНИЗМ СТРЕССА

1 ФАЗА -ТРЕВОГА

- СТРЕСС ФАКТОР
- ОРГАНЫ ЧУВСТВ-КОРА БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ
- СИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- МОЗГОВОЕ ВЕЩЕСТВО НАДПОЧЕЧНИКОВ – АДРЕНАЛИН 80%



МЕХАНИЗМ СТРЕССА

2 ФАЗА - СОПРОТИВЛЕНИЯ

- АДРЕНАЛИН
- МОЗГ (ГИПОТАЛАМУС)
- РЕЛИЗИНГ-ФАКТОР
- ТАЛАМУС ВЫДЕЛЯЕТ АКТГ
- КОРКОВОЕ ВЕЩЕСТВО НАДПОЧЕЧНИКОВ
- КОРТИКОСТЕРОИДЫ В КРОВЬ
- ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА



АДРЕНАЛИН В КРОВИ

1. Повышение мышечного тонуса
2. Учащение сердцебиения и частоты дыхания
3. Расширение зрачков
4. Поднятие волосковых луковиц
5. Усиление потоотделения



ТИПЫ реакции на стресс-стимул по уровню адреналина

▣ 1 ТИП - «ЗАЙЦЫ»

- БОЛЕЕ 80% АДРЕНАЛИНА
- ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ
- ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
- БЫСТРАЯ ВРАБАТЫВАЕМОСТЬ
- БЫСТРОЕ ПЕРЕГОРАНИЕ

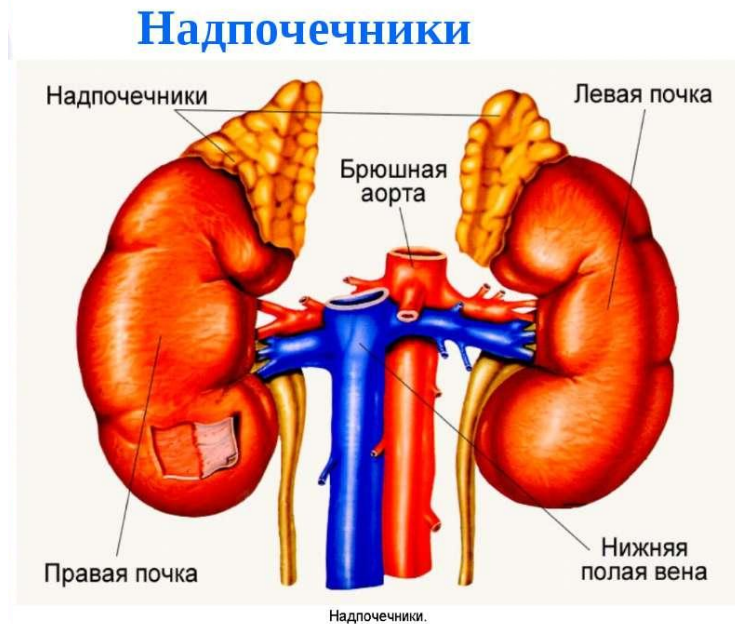
▣ 2 ТИП – «ЛЬВЫ»

- МЕНЬШЕ АДРЕНАЛИНА
- ▣ МЕДЛЕННАЯ ВРАБАТЫВАЕМОСТЬ
- ▣ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗА СЧЕТ ДРУГИХ

МЕХАНИЗМ СТРЕССА

3 ФАЗА – ИСТОЩЕНИЕ

- ДЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ СТРЕСС-ФАКТОРА
- СВЯЗЫВАНИЕ КОРТИКОСТЕРОИДОВ
- СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА
- РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНЕЙ



БОЛЕЗНИ ДИСТРЕССА и их причины


- НЕВРОЗЫ.....причина
- БЕСПЛОДИЕ
- БОЛЕЗНИ СЕРДЦА
- НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
- ОНКОЛОГИЯ
- НАРУШЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
- Высокий уровень Адреналина
- АКТГ
- Адреналин
- Снижение активность парасимпатического отдела н.с.
- Снижение иммунитета
- Повышенная активность симпатического отдела н.с.



Предстартовые состояния

- Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей.



-
- В обыденной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень психического напряжения находится в пределах нормы. Его колебания соответствуют состояниям человека, начиная от дремотных до активных, рабочих. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до старта, то спортсмен находится в состоянии **стартового безразличия**.
 - В этом случае можно говорить уверенно, что этот спортсмен на соревнованиях продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но его резервные возможности не реализуются
-
- 

- Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены, неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю и больше, эмоционально устойчивые - чаще всего только в день старта.
- Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием **боевой готовности**. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.



- Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии **стартовой лихорадки**.
- Примером может служить выступление спортсменов на соревнованиях по прыжкам в длину: прыгун показывает низкий для себя результат в пяти попытках или совершает множество заступов, а в шестой раз выполняет рекордный прыжок.



- Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает, — это состояние стартовой апатии.
- Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.
- **Стартовая апатия** — это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.



МЕТОДЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

□ ФИЗИЧЕСКИЕ

- Охлаждение
- Согревание
- Массаж
- Электростимуляция

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ


- Ненаркотические
- Наркотические

□ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- Аутотренинг
- Релаксация
- Медитация



Снятие стресса на уроке

- Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.
 - К школьным стрессам относятся:
 - 1. Стресс оценивания (он сопровождает школьников на протяжении всего обучения, но у одних напряженное состояние возникает даже в привычных ситуациях ответу у доски, у других –только на экзаменах).
 - 2. Стресс ограничения времени (его испытывают не только ученики при выполнении контрольных работ, но и особо ответственные учителя, когда не могут уложиться в рамки урока, что приводит к взвинчиванию темпа урока. Такие ситуации особенно нежелательны для флегматиков и быстро утомляющихся учеников).
 - 3. Экспектационная фрустрация (неоправдавшееся ожидание положительной отметки и ожидаемой похвалы);
 - 4. Переутомление, так же является формой дистресса, со всеми нежелательными последствиями для здоровья. Одной из причин переутомления является выполнение большого объема домашнего задания.
 - 5. Стресс психологического давления (через авторитарность учителя);
 - 6. Коммуникативные стрессы. Сюда относятся конфликты между учителями или учениками.
-
- 

□ УПРАЖНЕНИЕ 1

□ Первое - выпрямите спину, расправьте плечи и втяните живот. Сделать это можно и сидя, и стоя (есть ряд стеснительных учеников, которые не желают выполнять упражнения стоя) - Выпрямились, подтянулись.

□ УПРАЖНЕНИЕ 2

□ Сначала расслабьте лицо, снимите с него напряженное и обиженное выражение. Проведите несколько раз языком по зубам, потом оближите губы. Положите руки на лоб и слегка прижмите. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам. Потрите виски.

□ УПРАЖНЕНИЕ 3

□ Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положив руки на колени и расслабив их. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, сцепив пальцы в замок. Если сидите за письменным столом или компьютером, скиньте обувь и тихонечко постучите ногами по полу - причем всей ступней.

□ УПРАЖНЕНИЕ 4

□ Можно применить такой способ борьбы со стрессом - попрыгать и помахать руками и ногами. Не зарядка, не гимнастика, а просто произвольно помахать.

□ **учитель технологии МБУ СОШ №63 г.о.Тольятти Горюнова Наталья Юрьевна**



Умеете ли вы справляться со стрессом?

(РАССТАВЬТЕ БАЛЛЫ: ЧАСТО - 0; РЕДКО - 1; НИКОГДА - 2)

- 1. Я счастлив -
 - 2. Я сам могу себя сделать счастливым-
 - 3. Меня охватывает чувство безнадежности-
 - 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации без лекарств и алкоголя-
 - 5. При сильном стрессе я обращаюсь к специалистам-
 - 6. Я склонен к грусти-
 - 7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим-
 - 8. Мне хотелось бы быть в другом месте-
 - 9. Я легко расстраиваюсь-
-



Умеете ли вы справляться со стрессом.

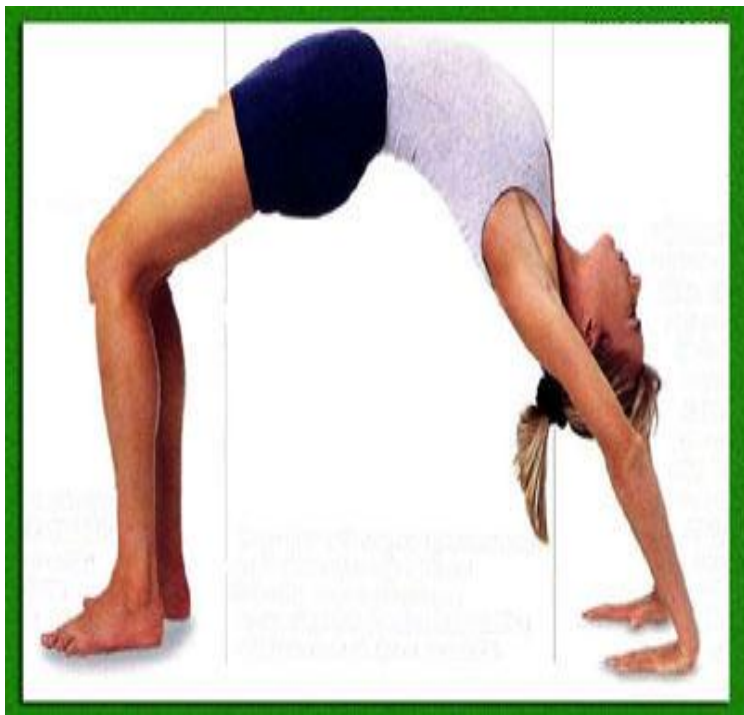
Интерпретация.

- Сумма баллов - 0-3 – Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.
- 4 – 7 - Вам надо научиться справляться со стрессом.
- 8 - и более - Вы близки к заболеванию.



Фитнес и стресс

Фитнес и стресс



Один из эффективных способов борьбы со стрессом - регулярная физическая активность, т.е. занятия фитнесом. Психологическое расслабление возникает как во время тренировки, так и после нее. Регулярные занятия физической культурой, (бег, плавание, аэробика...) оказывают положительное влияние на состояние нервной системы. Даже в дни между тренировками вы будете чувствовать себя отлично. Доказано, что занятия фитнесом повышают уровень самооценки, что является важнейшим пунктом в борьбе со стрессом.

Уровень физической активности, необходимый для снятия стресса, для разных людей различается. Кому-то достаточно вечерней пробежки по лесу, кому-то нужно «потягать железо», а кто-то расслабляется, когда бьет руками и ногами боксерскую грушу.

Регулярные физические упражнения способствуют появлению своего рода иммунитета к стрессу. Доказано, что физически активные люди более устойчивы к нервным стрессам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни. Т.о. постоянные занятия фитнесом тренируют не только тело человека, но и поднимают настроение, вселяют уверенность, закаляют нервную систему.



Массаж

При стрессовой ситуации человек напрягает мышцы плечевого пояса, как бы втягивает голову. Стресс проходит, но мышцы расслабляются не сразу. Напряжение накапливается, в итоге мышцы создают "стрессовый панцирь", который постоянно "напоминает" о ситуации, вызвавшей стресс. Особую роль в этом процессе играет трапецевидная мышца. В результате нарушается общее кровообращение, страдает нервная система, особенно головной мозг. Массаж как дополнительная процедура введена в комплекс антистрессовых мероприятий для снятия мышечного напряжения.





Нейтральная ванна

Это очень простой способ снятия стресса и эмоционального напряжения. Ванна расслабляет, нормализует сон.

Необходимое оснащение:

большая ванна, махровое полотенце, резиновая подушка.

- 1. Наполните ванну до половины водой, нагретой до температуры 35—36 градусов. Вода не должна быть теплее тела.**
- 2. Заберитесь в ванну. Постарайтесь, чтобы все ваше тело, за исключением головы, оказалось под водой.**
- 3. Подложите под голову резиновую подушку или сложенное полотенце. Это будет способствовать расслаблению.**
- 4. Чтобы поддерживать постоянную температуру ванны, покройте ее сверху полиэтиленовой пленкой или простыней.**
- 5. Если вы остаетесь в ванне более 15 минут, добавьте теплой воды для поддержания постоянной температуры.**
- 6. Оставайтесь в воде столько, сколько пожелаете, следите, однако, за тем, чтобы не уснуть.**
- 7. Перед тем, как выйти из ванны, понизьте температуру воды на два градуса.**
- 8. Осторожно, но тщательно вытритесь.**
- 9. Лягте в постель, по крайней мере, на полчаса или на всю ночь, если процедуру вы делали вечером.**



САУНА



Тепловое действие сауны на нервную систему способствует снижению чрезмерной возбудимости, улучшает сон.

Известно, что нервное переутомление характеризуется ослаблением тормозных процессов, в результате чрезмерно усиливаются процессы возбуждения, отсюда и чувство напряжения, трудность засыпания, повышенная эмоциональная реакция.

Усиление тормозных процессов в ЦНС после сауны является той основой улучшения общего самочувствия, психического состояния, хорошего сна.

Общие показания для посещения сауны:

- Релаксационный эффект
- Усиление антистрессогенных механизмов
- Тренировка терморегуляционных механизмов
- Улучшение психоэмоциональной адаптации

Аутогенная тренировка

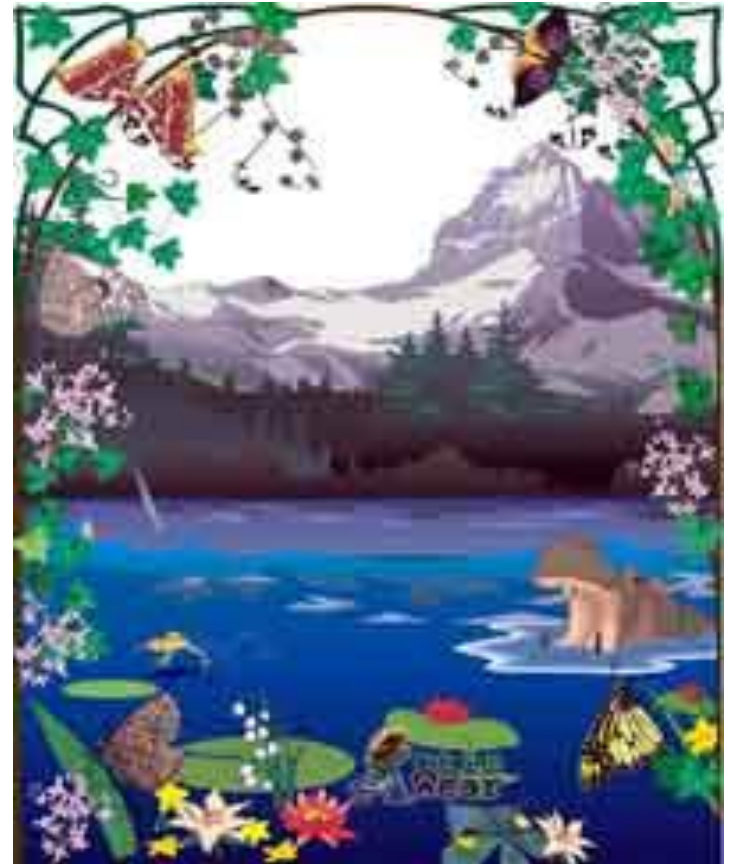
Аутотренинг - метод психотерапии: при помощи самовнушения человек обучается воздействовать на свое физическое и психическое состояние.

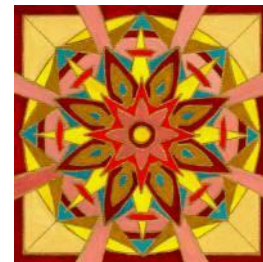
Чтобы добиться максимального эффекта, необходимо полностью расслабить тело. Важно, чтобы не было постороннего шума.

Ложитесь на спину. Ноги и руки слегка согнуты, но совершенно расслаблены. Глаза закрыты. Содержание произносимого текста делится на 2 части:

- 1. Для расслабления организма.**
- 2. Формула, цель, т.е те слова, которыми вы хотите зарядиться.**

Вот текст аутогенной тренировки для снятия стресса и сильного напряжения.





1. Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя спокойно и легко. Я спокоен. Мне легко и приятно.

2. Расслаблены мышцы правой руки: плечо, предплечье, кисть. Расслаблены мышцы левой руки: плечо, предплечье, кисть. Обе руки расслаблены. Я спокоен.

3. Расслаблены мышцы правой ноги, мышцы бедра и голени. Расслаблены мышцы левой ноги, мышцы бедра и голени. Обе ноги расслаблены. Я спокоен.

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Голова лежит свободно и спокойно.

5. Все тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю.

6. Я отдохнул. Чувствую бодрость во всем теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю.

После этого надо энергично подняться и сделать глубокие вдох. Продолжительность процедуры 15 минут. Текст можно записать на кассету и прослушивать его с магнитофона.



РЕЛАКСАЦИЯ



это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие.

- Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.
 1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Представьте помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти его, а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.
 2. Следите за дыханием, сознавая, что дышите через нос. Отметьте, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на дыхании. Постарайтесь не думать ни о чем другом.
 3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.



-
Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно “пробегитесь” по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

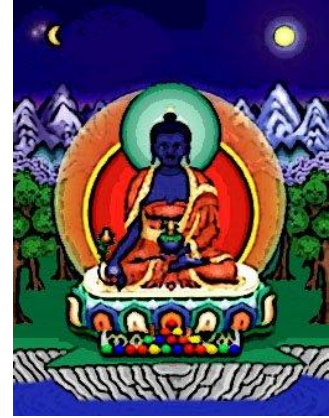
Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация - состояние глубокой умственной сосредоточенности на чем-либо одном, отрешенность от всего остального. Вообще, глубокие размышления. Медитация - один из самых простых способов снять напряжение, это своеобразный иммунитет к стрессам.

Положительные эмоции, которые вы получаете во время медитации, гарантируют спокойствие в течении всего дня. После начала регулярных занятий вы сможете убедиться в том, что вы на пути к абсолютной гармонии со своим телом и душой, вы ощутите любовь к самому себе и окружающим, научитесь воспринимать жизнь легко. Со временем вы можете заметить, что созерцаете жизнь как бы со стороны ясным, свежим взглядом, тем самым на все проблемы и трудности вы сможете ответить верными и продуманными решениями.



Чтобы начать медитировать, необходимо изучить одну простую технику и практиковать её каждый день. Запомните: здесь нет правильного или неправильного - важно следовать за своими ощущениями, искать, пробовать.

Включите приятную вам музыку, которая поможет вам успокоиться и подготовиться к медитации. Затем выключите музыку, как только приступите непосредственно к медитации.

Дышите спокойно, через нос, рот закрыт. Глаза закрыты или открыты - это не имеет принципиального значения, как вам удобнее. Сосредоточьтесь на дыхании: вдох-выдох, либо следите за движениями живота.

Когда вы заметите, что мысли начинаете думать о постороннем, постарайтесь вернуться к дыханию. Следите за тем, чтобы не задремать, - это может быть очень заманчиво, особенно, если вы лежите. Избавиться от постороннего, "закрыть" сознание - это не самоцель, но ничто не должно отвлекать вас от процесса медитации. Неважно, какие чувства и мысли у вас в этот момент, всё время переносите мыслями к дыханию. Опять. И опять. Самое важное - медитировать нужно РЕГУЛЯРНО, хотя бы 10 минут каждый день. И совсем скоро вы ощутите прилив сил и море положительных эмоций.