

# «Стрессы - чума XXI века...»

Автор: Варганова Светлана Алексеевна  
педагог дополнительного образования  
МУДО ДЭБЦ г. Черемхово



**Стресс** - общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора)... или... «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров), что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.»



# Виды стресса

**Физиологический стресс** - вытекает из физического переутомления, вызванного тяжелыми нагрузками, недосыпанием или недоеданием человека.

**Психологический стресс** - вызывается неблагоприятными отношениями с окружающими, неуверенностью в будущем.

**Эмоциональный стресс** - случается из-за излишне сильных чувств (страха, радости), т. е. данный вид стресса возникает в случае, когда человеку грозит опасность. Стресс человек может получить и в результате очень большой и неожиданной радости.

**Информационный стресс** - возникает у человека, который обладает слишком большим или слишком малым объемом информации.

**Эустресс** - это хороший стресс, защитная реакция протекает без потерь для организма, безболезненно.

**Дистресс** — это чрезмерный стресс, защита от повреждающего фактора происходит с ущербом для организма, с ослаблением его возможностей.



# Признаки стресса



- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Тревожность.
- Плаксивость.
- Беспричинные страхи.
- Раздражительность.
- Бессонница.
- Ухудшение памяти.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Агрессивность.
- Мысли часто улетучиваются.
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость.
- Перепады настроения.
- Потеря чувства юмора.
- Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
- Постоянное ощущение недоедания.
- Пропадает аппетит
- Невозможность вовремя закончить работу.



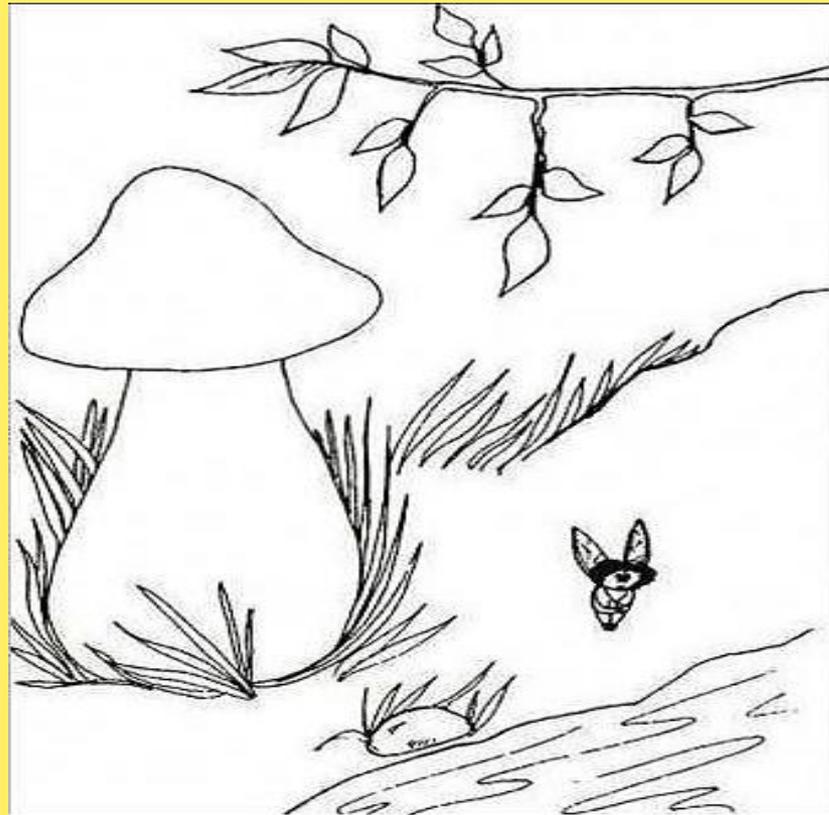
# Причины стресса

1. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажатые в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите или потребляете алкоголя больше, чем обычно.
8. Вам почти ничего не нравится.
9. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
10. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
11. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
12. У вас появляется комплекс неполноценности.
13. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет острого желания.



**Диагностика отношения к окружающему миру.  
методика «Домик для эльфа».**

**Инструкция:** Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста - нарисуйте ему дом!





**Ключ к тесту:** Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им или нет.

**ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА** подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

**ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ**, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей.

Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие - вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

**ДОМИК В ТРАВЕ**, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.



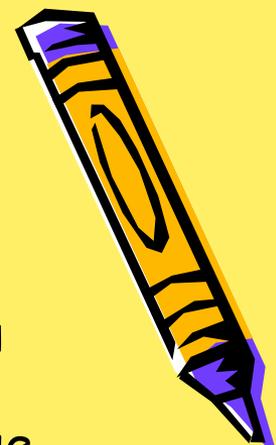
**ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА**, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме - грибе **НЕТ ОКОШЕК**, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же **ОКОШКО ЕСТЬ**, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.

**ДОМИК У РЕКИ** говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

Если вы сделали эльфу **ЗЕМЛЯНКУ**, устроив **ДОМИК В ХОЛМЕ**, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали верить людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.



# Профилактика стресса



Опорой в жизни являются:

- **Позитивное отношение к жизни.** (Психологическое правило: если не можешь изменить ситуацию - измени отношение к ней.)
- **Разумный образ жизни.** (Психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее.)
- **Умение без ущерба для здоровья пережить неудачу.** (Психологическое правило: жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами.)
- **Мышечная разрядка отрицательных эмоций** (много ходить пешком, выполнять мышечно-волевые физические упражнения). Это средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).
- **Формула выживаемости** : на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней.



## «Антистрессовая скорая помощь»:

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс...

### «Дыхание плача»

От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, особенно важно дыхание при стрессе:

Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не

дышать). После этого снова сделать короткий вдох.



# «Дыхание по йоге»

Расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре — на задержку дыхания, четыре — на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.



# Антистрессовый комплекс упражнений



**«Кнопки мозга».** Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мышцы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 с.

**Минутный массаж ушных раковин:** осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком 10-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.



## **«Ленивая восьмерка».**

Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

## **«Перекаты головы».**

Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое.

Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние.



**«Ворона».** Произнесите «Ка-аа-аа-аар». При этом старайтесь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок - 6 раз. Затем попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом.

**«Колечко».** С усилием, направляя кончик языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом легче, быстрее, еще быстрее - 10-15 с.



# Упражнения для расслабления

## «Улыбка»

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло



## « Инвентаризация »

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь.

Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'.

Говорите мысленно самому себе: 'Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.



# «Звуковая Гимнастика»

Действует по принципу вибрационного массажа.

**Особенностью методики является дыхание:** вдох через нос - пауза, активный выдох через рот - пауза.

**Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше чем вдоха.**

- Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу.
- Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.
- Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.
- Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания.
- Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.



# Притчи



## ПРОЕКЦИЯ

- Ученик спросил Мастера:
- Почему здесь все счастливы, кроме меня?
- Потому что они научились во всем видеть благодать и красоту, - ответил Мастер.
- А почему я не вижу эту благодать и красоту?
- Потому что нельзя увидеть снаружи то, чего не видишь внутри.

## ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Ученику, который постоянно всех критиковал, Мастер сказал:

- Если ищешь совершенства, стремись изменить себя, а не других. Проще самому надеть сандалии, чем покрывать ковром всю землю.

## РАЗГОВОР

Ученику не терпелось рассказать Мастеру сплетни, услышанные на базаре.

- Подожди, - остановил его Мастер. - Правдива ли эта история?
- Думаю, нет.
- Принесет ли она кому-нибудь пользу?
- Да нет.
- Почему?
- Нет.

Тогда зачем мне ее слушать?



## СЧАСТЬЕ

Один человек пришел к Мастеру и стал молить о помощи:

- Я в отчаянии. Я сойду с ума. Мы все живем в одной комнате: дети, жена, родственники. Наши нервы на пределе, все вопят и орут друг на друга. Не дом, а преисподняя!
- Обещаешь сделать все так, как я скажу тебе? - подумав, спросил Мастер.
- Клянусь, я сделаю все, что нужно.
- Отлично. Сколько у тебя животных?
- Корова, коза и шесть кур.
- Возьми их всех к себе в комнату. А через неделю придешь.

Ученик пришел в ужас. Но он должен сдержать клятву!

Он забрал животных к себе в комнату.

Неделю спустя ученик пришел к Мастеру: на него было жалко смотреть.

- Я больше не могу. Грязь! Смрад! Шум! Мы все на грани безумия!
- Иди домой, - сказал ему Мастер, - и выставь животных обратно.

Всю дорогу домой человек бежал.

На следующий день он снова пришел к Мастеру: его глаза светились радостью.

- Как хороша жизнь! Животных нет. Тишина, чистота, простор! Не дом, а



Неурядицы, жизненные противоречия  
- это норма жизни; они не должны  
занимать в нашем сознании больше  
места, чем того стоят.

Научитесь жить с юмором.  
«Юмор - соль жизни, кто  
лучше просолен, - тот дольше  
живет».

К. Чапек

