

Что такое стресс?

методы профилактики стресса



Стресс

Каждый человек в мире в той или иной степени испытывал, или испытывает стресс. **Стресс** — это состояние психофизиологического напряжения - совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

Также, существует такое понятие как **стрессор** — неблагоприятный фактор, вызывающий в организме состояние напряжения - стресс. Стрессорами, воздействующими на организм человека могут быть - холод, голод, жажда, психические и физические травмы.

В связи с ростом так называемых болезней стресса проблема адаптации человека к критическим факторам среды издавна привлекала исследователей. В 1936 году появилась концепция стресса Г. Селье, которая была подхвачена многими представителями медицины, психологии, социологии, этнографии

Почти четыре десятилетия Селье изучал в лаборатории физиологические механизмы приспособления к стрессу и убедился, что принципы защиты на уровне клетки в основном приложимы также к человеку, и даже к целым сообществам людей. Биохимические приспособительные реакции клеток и органов удивительно сходны независимо от характера воздействия. Это навело на мысль рассматривать "физиологический стресс" как ответ на любое предъявленное организму требование.

С какой бы трудностью не столкнулся организм, с ней можно справиться с помощью двух основных типов реакций: активной, или борьбы, и пассивной, или бегства из трудности, или готовности терпеть ее. Если в организм введен яд, бегство невозможно, но реакция все равно может быть двух типов: либо химическое разрушение яда, либо мирное сосуществование с ним. Равновесие устанавливается путем выведения яда из тела, либо организм научается игнорировать яд. Природа предусмотрела бесчисленное множество способов, с помощью которых приказы атаковать яд или терпеть его передаются нашим клеткам на химическом языке.

Исходя из своих исследований, Селье вывел понятие стресса:

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Причины стресса

Возникает стрессовое состояние у человека по разным причинам. К основным факторам, провоцирующим неустойчивое состояние, можно отнести две основные группы отношений: личные и рабочие. К личностным факторам относятся: проблемы и частые ссоры в семье, плохое питание, нарушение режима сна, проблемы с самооценкой.

К рабочим факторам относятся:

- ☐ Чрезмерная или недостаточная нагрузка
- ☐ Плохие отношения с коллегами
- ☐ Тяжелые физические условия труда
- ☐ Отсутствует взаимопонимание с руководством
- ☐ Одновременное выполнение нескольких задач

Причины стресса у подростков

Начиная с 12 лет, организм ребенка претерпевает бурные изменения. Гормоны «рулят», тело меняется, часто это сопровождается физическими недомоганиями и моральными страданиями.

Если в этот период не помочь ребенку научиться справляться с эмоциями, то у него будет мало шансов для развития гармоничной и открытой личности. Именно в подростковом возрасте дети приобретают комплекс неполноценности, различные фобии, становятся замкнутыми. Девочкам кажется, что они полнеют, а на самом деле элементарно растут, и начинают изводить себя диетами. Мальчики комплексуют из-за слишком маленького или высокого роста, неуклюжести, непопулярности и прочего.

Опасности, насилие, смерть близких, развод родителей - очень болезненные ситуации для взрослеющих детей. Из-за повышенной мнительности они во всем винят себя. А если еще вдобавок родители пьют, ругаются, дерутся, становятся социально-опасными, то в первую очередь это отражается на психике их детей. Добавьте к этому школьные неурядицы, несправедливые оценки, завышенные требования учителей и родителей, конфликты с учителями или одноклассниками - и на что похожа жизнь подростка? А первые влюбленности и расставания? Накал чувств в 12-15 лет зашкаливает и может стать причиной трагедий. Ведь им кажется, что от любви без взаимности жизнь теряет смысл.

Длительный стресс для подростка слишком опасен. Поэтому ключевую роль в «борьбе» со стрессами играет помощь родителей и, безусловно, квалифицированная помощь специалиста.



$$3x + 2 = 6$$

$$x \geq 3x / -3x$$

$$-x \geq 0 / :(-1)$$

По каким признакам можно определить, что ребенок находится в стрессовом состоянии?

- Ребенок отдаляется от близких, друзей, становится замкнутым. Причина - резко падает самооценка, появляется неуверенность в себе.
- Рассеянность и забывчивость. Не помнит, что было вчера, витает в облаках, не может ни на чем сосредоточиться.
- Хроническое утомление, недосыпание, плохой или чрезмерный аппетит, апатия, сонливость.
- Резкие перепады настроения.
- Появление пагубных привычек - курение, алкоголь, болезненное пристрастие к шопингу

Как стресс влияет на подростка?

- Ухудшается физическое здоровье. Научно доказано, что у людей, переживших в подростковом возрасте постоянные стрессы, иммунитет ослаблен, они чаще болеют в зрелом возрасте, причем серьезнее, чем те, у кого отрочество было относительно благополучным.
- Ухудшается психическое здоровье.
- Если с подростковым стрессом не бороться, он перерастает в серьезную депрессию.



Стадии развития стресса

1. **Тревога.** *Первая фаза тревоги возникает, как реакция организма на раздражители. У человека происходит всплеск энергии, повышается давление, он начинает волноваться. В организме начинает вырабатываться кортизол и адреналин – гормоны стресса. В таком состоянии трудно успокоиться и взять себя в руки.*
2. **Соппротивление.** На данном этапе выработка гормонов стресса несколько уменьшается, и организм функционирует нормально, но находится в повышенной готовности. На этой стадии человек немного успокаивается, исчезают психологические проявления стресса.
3. **Истощение.** На третьей стадии начинают развиваться соматические заболевания. Иммуитет снижается, на фоне этого защитные функции ослабевают. Если организм долго находится в состоянии стресса, то неизбежно развиваются нарушения работы иммунной, сердечно-сосудистой системы, пищеварения и других органов.

Виды реагирования на стресс

Защитная реакция.

Человек в состоянии стресса находится всегда в напряжении. Наиболее часто встречается защитная реакция в виде агрессии или раздражительности. Человек не может проявлять терпение и такт, срывается по пустякам.

Депрессия.

Психическое расстройство, которое развивается от различных причин, требует квалифицированного лечения. Часто депрессией страдают люди, которые очень долго не могут решить свои проблемы. Также депрессивное состояние присуще алкоголикам и наркоманам.

Методы борьбы со стрессом для подростков

- 1. Развивайте эмоциональный интеллект.** Умение слушать себя и не стесняться своих эмоций, понимать, что иногда можно погорюстить и поплакать, разобраться, почему ты так расстроен или обижен.
- 2. Доверительное общение с родителями.** Ребенок, который знает, что может поделиться с мамой или папой своими переживаниями, чувствует поддержку и опору. У него есть место силы.
- 3. Умение превращать стресс во что-то прекрасное.** Например, заниматься творчеством, если грустно. Пойти потанцевать, если злишься.
- 4. Расширяйте границы самостоятельности.** Учите ребенка решать проблемы, с которыми он может справиться в определенном возрасте. Например, он забыл учебник, который нужен на уроке. Мама не прибежит с ним в школу, идти самостоятельно тоже нет времени или возможности. Что делать? Может честно признаться в оплошности учителю и он одолжит свой экземпляр? Или выручит одноклассник? В следующий раз ребенок будет знать как выйти из стрессовой ситуации самостоятельно.
- 5. Детям нужны границы дозволенного.** Это лишает их переживаний о том, что можно, а что нельзя. Вы и так уже обозначили границы и объяснили последствия.
- 6. Загруженность ребенка школой, кружками, занятиями, репетиторами приводят к хроническому стрессу. **Учимся отдыхать.**** Ничего не делать. Никуда не спешить. Хотя бы один час в день.
- 7. Занимаемся спортом.** Физическая активность в сочетании с эмоциональным интеллектом — отличный способ избавиться от стресса.



**Спасибо за
Вѣ**

