

Стресс



Что такое стресс?

- **Стресс - физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;**
- **совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству).**
Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью (Ганс Селье)
- **Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации (как уменьшать, так и увеличивать устойчивость организма к отрицательным факторам).**
- **Стресс – напряжение, мобилизующее, активизирующее организм, нормальная реакция, важно, чтобы он не перешёл в дистресс.**
- **Дистресс – чрезмерное напряжение, уменьшающее возможности организма к сопротивлению.**
- **Механизмы стресса призваны обеспечить сопротивляемость организма.**
- **В случае дистресса – эти механизмы недостаточно эффективны или истощают ресурс организма (длительный стресс или слишком интенсивное воздействие).**

Эмоции стресса



Эмоции агрессивного ряда:

- раздражение
- досада
- возмущение
- злость
- негодование
- гнев
- ярость



Эмоции тревожного ряда:

- чувство напряжённости
- беспокойность
- взволнованность
- озабоченность
- взбудораженность
- ощущение опасности, угрозы
- чувство замешательства
- чувство тревоги
- страх
- смятение
- растерянность
- паника
- ужас

Физиологические симптомы стресса

- Стойкие головные боли, мигрень
- Головные боли
- Неопределенные боли
- Нарушение пищеварения
- Вздутие живота образующимися газами
- Запор или диарея
- Спазматические, резкие боли в животе
- Сердцебиения (ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто)
- Чувство нехватки воздуха на вдохе
- Тошнота
- Судороги
- Утомление
- Подверженность аллергиям
- Повышенная потливость
- Сжатые кулаки или челюсти
- Обмороки
- Частые простудные заболевания, грипп, инфекции
- Возобновление болезней, имевших место ранее
- Быстрое увеличение или потеря веса тела
- Частое мочеиспускание
- Ощущение покалывания в руках и ногах
- Мышечное напряжение, частые боли в шее и спине
- Кожные сыпи
- Чувство комка в горле
- Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов

Интеллектуальные признаки стресса

- **Нерешительность**
- **Ослабление памяти**
- **Ухудшение концентрации внимания**
- **Повышенная отвлекаемость**
- **«Туннельное» зрение**
- **Плохие сны, кошмары**
- **Ошибочные действия**
- **Потеря инициативы**
- **Постоянные негативные мысли**
- **Нарушение суждений, спутанное мышление**
- **Импульсивность мышления, поспешные решения**

Эмоциональные симптомы стресса

- Раздражительность
- Беспокойство
- Подозрительность
- Мрачное настроение, депрессия
- Суевливость
- Ощущение напряжения
- Истощенность
- Подверженность приступам гнева
- Циничный, неуместный юмор
- Ощущение нервозности, боязливости, тревоги
- Потеря уверенности
- Уменьшение удовлетворенности жизнью
- Чувство отчужденности
- Отсутствие заинтересованности
- Сниженная самооценка
- Неудовлетворенность работой

Поведенческие признаки стресса

- Потеря аппетита или переедание
- Плохое вождение автомобиля
- Нарушение речи
- Дрожание голоса
- Увеличение проблем в семье
- Плохое распределение времени
- Избегание поддерживающих, дружеских отношений
- Неухоженность
- Антисоциальное поведение, лживость
- Неспособность к развитию
- Низкая продуктивность
- Склонность к авариям
- Нарушение сна или бессонница
- Более интенсивное курение и употребление алкоголя
- Доделывание работы дома
- Слишком большая занятость, чтобы отдыхать

Стрессоустойчивость

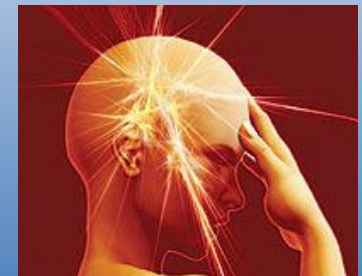
- Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.
- Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.
- Стремление избегать стрессов вообще – неверная стратегия поведения. «Закалять» организм полезно не только физически, но и эмоционально.
- Их не надо искать и создавать. Важно учиться с ними справляться, правильно их использовать.
- «Стресс – это аромат и вкус жизни». (Ганс Селье)



Экзаменационный стресс

Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?

- 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтоб получить неплохую оценку.**
- 2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».**
- 3. Я готов на все, чтоб получить «пятерку».**
- 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.**
- 5. У меня бывает чувство, что я все запомнил.**
- 6. Бывает, что и легкие *предметы* я не могу отлично ответить.**
- 7. Когда я настроился отвечать, меня злят дискуссии и хохот вокруг.**
- 8. Мне тяжело выступать перед аудиторией.**
- 9. Объявление оценок я всегда жду с волнением.**
- 10. Я предпочел бы, чтоб на экзамене находился знакомый преподаватель.**
- 11. Намедни контрольных я всегда испытываю тревогу.**
- 12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.**



За каждый положительный ответ начислите для себя по 1 баллу.

Сложите набранные баллы.

0-4: Вы размеренны, рассудительны, умеете управлять своими *чувствами*. Вы готовы к хоть каким испытаниям и убеждены: что бы ни вышло, все будет отлично. У вас все шансы успешно совладать с экзаменационными заданиями.

5-8: Вы от природы тревожны. И сейчас, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Если будете следовать всем нашим советам по подготовке, то стресс сам по для себя уменьшится и вы отлично сдадите экзамены.

9-12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью. Не держите все внутри себя.

Экзаменационный стресс



Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность

Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- *чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете*
- *неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)*
- *воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)*
- *кошмарные сновидения*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности к концентрации внимания, рассеянность*

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- *стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену*
- *избегание любых напоминаний об экзаменах*
- *уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период*
- *вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах*
- *увеличение употребления кофеина и алкоголя*
- *ухудшение сна*
- *ухудшение аппетита*

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

- В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.
- Сосчитайте до десяти.
- Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.



Почему мы испытываем

сильное волнение и стресс на экзамене?

Мы приучили свой мозг мыслить негативно, представлять нежелательный исход событий, а затем переживать, словно это уже случилось.

Чрезмерное волнение, страх, тревога - это эмоции, сопровождающие наши мысли.

Если я не сдам экзамен, меня отчислят — страх.

Меня этот преподаватель не любит, будет валить — тревога.

Страх перед преподавателем, волнение при выступлении перед однокурсниками прячут Ваши знания.

Настраивайте мозг на позитивное творческое мышление, это осознанное обучение в свое удовольствие, это ускорение своей жизненной самореализации, это истинная цель образования.

Экзамен - это не оценка в зачетной книжке, это эффективный способ закрепления знаний, это обычное занятие, на котором вы можете быть раскованы, рассудительны, находчивы.

Преподаватель - это человек, который планирует учебный процесс, помогает эффективно получать знания и способствует развитию Вашей личности. Он заинтересован в том, чтобы вы знали предмет.

Визуализация

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

- 1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.**
- 2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.**
- 3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка аудитории, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые преподаватели, незнакомые преподаватели).**

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

- 4. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.**

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

Необходимо спокойное состояние ума.



Надо быть не в фантазиях на тему, а в данном моменте, в данных условиях, на все 100%.

Не смотреть в будущее, а находиться в экзаменационной комнате, спокойно отвечать на вопросы, и если нужно умело применять шпаргалки. Вы внимательны, сконцентрированы, расслаблены и настроены на успех.

Экзамен – не марафон, вы успокаиваетесь, дыхание замедляется, ум становится ясным, сознание спокойным и чистым.

Что я чувствую сейчас?

Что вызывает напряжение?

Могу ли я перестать напрягаться сейчас?

Хочу ли я быть сейчас расслабленным и спокойным?

Я выбираю напряжение или расслабление?

Вторая причина стресса:
отсутствие ясной цели обучения.

Кем я хочу стать?

Для чего я учусь?

Почему именно здесь учусь?

Когда знаешь, что хочешь от жизни, то ценишь и стремишься к знаниям.

Когда понимаешь, что обучение тесно связано с целью жизни, начинаешь понимать незаменимость каждого предмета. Видишь не отдельные предметы, теорию и практику, а целостный образовательный процесс.

- Образование только ради образования ни к чему не приводит, люди не могут это применить.
- Нужно не просто получение диплома, а вместе с ним знания по специальности, которые помогут быть профессионалом в своем деле. Диплом, как и оценка на экзамене – только подтверждение того, что вы владеете этим предметом или специальностью.

Питание перед экзаменом

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Почти все. Мозг "работает" на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Основной источник энергии - глюкоза, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами - хлопьев для завтрака, хлеба, макарон. Энергия хранится в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг работал в полную мощь. Поэтому во время подготовки к экзаменам очень важно отложить диету и питаться правильно и полезно.

ЗАКУСКИ И ПЕРЕКУСЫ

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше.

Ограничьте количество чипсов - хотя в них нет сахара, из-за их высокого содержания жира, желудку на нервной почве будет сложно их переварить.

Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозги.

Попробуйте:

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль





НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Некоторые считают, что в молоке содержится аминокислота I-Tryptophan, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.

ВНЕШНИЙ ВИД НА ЭКЗАМЕНЕ



**Что делать,
если у вас возникло
стрессовое переживание?**

А. Стрессовая ситуация застигла в помещении

- **Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.**
- **Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.**
- **Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.**
- **Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?**
- **Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.**
- **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.**

Б. Стрессовая ситуация не в помещении

- **Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.
Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.**
- **Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.**
- **Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.**
- **Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.**
- **В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.**
- **Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.**

Приёмы нейтрализации негативных моментов и выведения их на уровень

интеллектуально-психологической мобилизации

- Полной рационализации предстоящего события, то есть многократное осмысление его с такой степенью детализации, которая создаёт ощущение привычности будущей ситуации и действий в будущих условиях.
- Имитационные игры, суть которых заключается в практическом проигрывании своих ролей участниками будущих событий. Чем их больше и чем тщательнее они проведены, тем больше уверенность в успехе дела и тем большая вероятность снятия мешающих делу зажимов психики и уменьшения предстартовой апатии или предстартовой лихорадки.
- Метод избирательного позитивного вспоминания заключается в анализе своего личностного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций.
- Метод предельного мысленного усиления возможности неудачи. Психологический настрой человека на неудачный результат снимает с него излишнее напряжение (ведь неудача всё равно неизбежна) и позволяет в ответственный момент быть собранным и достаточно спокойным.

Средства защиты от стрессов



● **Динамичность установок**

Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим числом разных целей, обладающий, способностью их заменять в случае неудачи, защищен лучше от дистресса, чем человек, однозначно ориентированный на достижение этого и только этого результата.

● **Умение переоценивать то, чего не смог достичь**

умение снизить значимость потери, снизив ценность того, к чему стремился.

● **Объективизация стрессов**

умение отличать неудачи от катастрофы, неурядицу от беды, частный промах от крушения всех жизненных планов, то, на что мы можем влиять и что не в нашей власти.

● **Навык к расслаблению**

Частое повторение пролонгированного за пределы необходимости нервного напряжения чревато возникновением неврозов. Снятие этого напряжения с помощью техники релаксации — естественный фактор преодоления неврозов.

● **Юмор**

чувство юмора — это такая эмоциональная реакция, которая превращает потенциально отрицательную эмоцию в ее противоположность, в источник положительной эмоции. обеспечить удовлетворительное самочувствие в далеко не удовлетворительной ситуации. А чтобы эта функция реализовалась, необходимо умение взглянуть на ситуацию, в которой ты оказался, и на самого себя со стороны, необходимо умение найти смешное в себе, оказавшемся в данной ситуации. Не «ахи» и «охи» по поводу случившегося, а изрядная доля способности увидеть смешное в том, что на первый взгляд смешным не назовешь

УДАЧИ!!!



www.gifzona.ru

