**Стресс и пути его преодоления**

Человеческая жизнь сопровождает целая гамма тех или иных психических состояний. Это могут быть страх, стресс, аффект, тревога, гнев, стыд, радость и другие. Одной из основных психологических проблем, с которыми сталкивается педагог - это периодически возникающее состояние напряженности, связанное с необходимостью внутреннего настроя на необходимое поведение, мобилизацию всех сил на активные целесообразные действия.

Термин, которым обозначают особые состояния физического и психического напряжения, возникающие в ответ на различные экстремальные воздействия окружающей среды, и является стресс.

Стресс (давление, нажим) - это состояние напряжения, возникающее в результате действия сильного раздражителя необычной ситуации. Стресс необходим в жизни человека. Он помогает приспособиться к новым условиям, влияет на работоспособность творчество, учит нас преодолевать препятствия на жизненном пути, мобилизовать собственные силы и становиться уверенными в себе. Но в то же время стресс, если он действует долго, может стать разрушительным для человека, от него страдают самые слабые органы.

В зависимости от раздражителя, который действует на человека, различают два вида стресса:

- Дистресс - действие негативных эмоций в ситуациях горя, несчастья, болезни, снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды, истощает человека, мешает ему мобилизоваться;

- Эустресс-действие положительных эмоций, вдохновения, творческого озарения, любви, когда за плечами будто крылья вырастают.

Эмоциональные стрессы полезны для организма: они положительно влияют на внешний вид, мобилизуют силы и умственные способности. Но от негативных нужно срочно спасаться, пока он не успел вмешаться в вашу жизнь, здоровье, карьеру.

Что же происходит с телом, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию? В этот момент надпочечники выбрасывают в кровь гормон адреналин и норадреналин, у вас сжимаются кулаки, дыхание становится прерывистым. Такие изменения предусмотрены природой как защитная реакция на опасные ситуации.

Стресс действительно способен пробудить скрытые резервы человека, приумножить силы и умственные способности. Главное при этом направить их в нужное русло. Если этого не сделать, стрессовые гормоны накапливаются и «запускают» в организме другую химическую реакцию - человек становится агрессивным, начинает нервно ходить из стороны в сторону, суетиться. Впрочем, через некоторое время все происходит с точностью до наоборот: стресс переходит в стадию пассивных негативных эмоций - опускаются руки, развивается депрессия.

Самая опасная стадия стресса - когда он переходит в болезнь, с которой справиться под силу только квалифицированному психотерапевту. На этом этапе надпочечники, кроме адреналина, начинают продуцировать опасный гормон кортизон, что может спровоцировать ухудшение памяти, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, ослабление иммунитета, раннее старение, проблемы с кожей.

Стрессами разной степени интенсивности «богата» жизнь каждого человека. Другое дело, что одни умеют им противостоять, а другие - нет.

В состоянии эмоционального возбуждения человек теряет власть над собой, начинает делать поступки, которые потом сам же осуждает.

**Советы для преодоления стресса**

- Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

- Не пренебрегайте общением.

- Сделайте шаги для устранения причин напряжения.

- Используйте короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

- Позаботьтесь о психотерапевтическом воздействии среды, которая вас окружает (цвет).

- Обсуждайте с близкими людьми свои проблемы.

- Научитесь слушать, чтобы понять собеседника.

- Найдите резервы времени.

- Отдыхайте вместе с семьей.

- Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни.

- Музыка - это тоже психотерапия.

- Физические упражнения снимают нервное напряжение.

- Поможет смена деятельности, когда положительные эмоции от приятного занятия вытесняют проблемы.

**Почему нужно уметь расслабляться?**

Расслабление - это искусство и наука одновременно

Релаксация - это мышечное и психическое расслабление для восстановления жизненных сил, и овладевший этой техникой, сможет не только эффективно отдыхать, но и плодотворно работать. Технику релаксации может легко усвоить каждый, нужны лишь ежедневные тренировки в течение 5 - 10 мин.

**Выполнение релаксационных упражнений**

1. «Квадратное дыхание» помогает уравновесить процессы в нервной системе.

Описание: психолог говорит о том, что дыхание называется квадратным, так как его необходимо выполнять на равный счёт и предлагает схему, по которой необходимо дышать.

Схема для дыхания:

* После полного выдоха медленно вдохните на счет до четырех.
* Задержите дыхание еще на четыре счета.
* Медленно выдохните на счет до четырех.
* Задержите дыхание еще на четыре счета.

Упражнение повторяется последовательность столько раз, сколько потребуется, чтобы успокоиться. Минимальное количество повторов, чтобы коробочное дыхание имело эффект – 4 раза. Использовать технику необходимо систематически, каждый раз, когда испытываете негативные эмоции.

2. «Гора с плеч»: выполняется стоя, сидя или даже при ходьбе. Максимально высоко поднимите плечи, отведите их далеко назад и опустите. Именно такой должна быть ежедневная осанка.

Результат: снимает мышечное напряжение в плечевом поясе и спине, повышает уверенность в себе, улучшает настроение.

3. «Управление гневом»: выполняется сидя или стоя; при необходимости - даже во время беседы. «Дыхание животом». Вдохните носом, считая до 4-х, выдохните через рот, считая до 5-и. Выполняйте, пока не почувствуете успокоение.

Результат: помогает справиться со стрессовыми ситуациями, успокаивает, снимает отрицательные эмоции (гнев, страх, волнение).

4. «Расслабление через напряжение»: выполняется лежа или удобно сидя на стуле. Напрягайте и расслабляйте последовательно части тела, начиная с ног и заканчивая мышцами лица. Можно полежать или посидеть несколько минут спокойно.

Результат: релаксация всего тела и снятия нервного напряжения, стрессов, накопившихся в течение дня.

5. «Ниточка на макушке»: выполняется во время ходьбы. Представьте, что к вашей макушке прикреплена ниточка, которая вас тянет вверх. Пока вы в дороге, отбросьте все мысли, кроме одной - об этой ниточке.

Результат: улучшается осанка, нормализуется дыхание, проходит напряженность и ожидание неприятностей.