

Способы борьбы со стрессом

- *Релаксация* – снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).
- *Правильное питание.* На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.
- *Разрядка по восточным методикам* (методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).
- *Плеск воды и благоухание масел* (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).
- *Лекарственные настои.*
- *Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии* (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).
- *Цветотерапия* (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).
- *Переключение на другие виды деятельности* (хобби и т.д.).

Правила:

- Побольше общения и с коллегами, и с друзьями. Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.
- Вне работы о работе стараться не говорить.
- Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных моментов (можно использовать ситуацию из своего прошлого – “бывает и хуже”).
- Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не закликаясь на отрицательных.



Информационный буклет для педагогов «Стресс и его последствия»



Подготовила

Алиева Мария Анатольевна

МБДОУ д/с № 1
«Солнышко»

Кисловодск - 2018

Что такое стресс, причины его возникновения.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя (стрессора). Стресс получил название *болезни 20 - 21 века*. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно – сосудистые заболевания.

Чтобы защитить себя от подобных последствий, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки стресса и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания.

Признаки стресса.

Они делятся на три категории:

- **Физические**
(бессонница, боли в груди, в животе, в спине, высокое кровяное давление, диарея, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, тошнота, частые простуды и т.д.);
- **Эмоциональные**
(излишняя агрессивность,

повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, истерики, ночные кошмары, паника, раздражительность, частая слезливость и т.д.);

- **Поведенческие**
(злоупотребление алкоголем, постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, привычка кусать и грызть ногти, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т.д.);

Последствия стресса.

Любая стрессовая ситуация может стать основной причиной психических и эмоциональных расстройств. Однако нарушения психики развиваются под воздействием целого комплекса условий, и будет преувеличением приписывать все проблемы такого рода только стрессу. Но то, что на душевное состояние и его стабильность оказывает сильное влияние наша реакция на стресс, не подлежит сомнению. Последствиями стресса могут быть:

- чувство опустошенности;
- депрессия;
- суицид;
- шизофрения;
- сексуальные расстройства;

- неврозы;
- физические боли и т.д.

Способы преодоления стресса.

1. Пронаблюдать и установить, что именно вызывает симптомы, о которых говорилось раньше (в какое время, что им предшествует и т.д., можно вести дневник, хотя бы в течение недели).
2. Сделав правильный вывод – почему вы так часто раздражаетесь, вас преследуют кошмары и т.д. – вы сможете попытаться что-то изменить в своей жизни (выяснить отношения, поменять график работы и т.д.).

Кроме названного существуют и другие способы выхода из стрессовых состояний: психологическая саморегуляция, использование для сохранения душевного равновесия ароматерапии, восточных методик, подзарядка положительной энергией от растений и домашних животных.

Как снять профессиональные стрессы

Прежде всего, необходимо осознать, что порой наши требования излишне завышены. Если сделать свои ожидания более разумными, можно с большей легкостью приспособиться к уже имеющейся ситуации. Т.е. не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней.