



МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ВВЕДЕНИЕ

Хушвахтова Динора
Студент Бакалавриата

Аннотация: Стресс стал неизбежной частью современной жизни, влияя на физическое и психологическое состояние человека. В статье рассматриваются причины и механизмы стресса, включая реакции организма на внешние и внутренние факторы. Обсуждаются существующие пробелы в исследованиях методов борьбы со стрессом, особенно в адаптации методов к индивидуальным особенностям личности.

Методы исследования включают анализ научной литературы и тестирование практических подходов к управлению стрессом. Рассмотрены дыхательные и релаксационные техники, визуализация, осознанность, а также физическая активность.

Результаты показывают, что эффективное управление стрессом требует комплексного подхода, включающего работу с телом, эмоциями и мыслями. Регулярная практика осознанности, медитации и физических упражнений снижает уровень напряжения, улучшает качество жизни и повышает устойчивость к стрессу.

Практическая значимость исследования заключается в разработке памятки для самостоятельного использования, которая помогает людям справляться со стрессом и предотвращать его негативные последствия для здоровья и благополучия.

Ключевые слова: стресс, управление стрессом, методы релаксации, осознанность, физическая активность, психология, медитация, здоровье.

Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе то есть испытывать так названный СТРЕСС.

В современном мире нам постоянно приходится сталкиваться с различными стрессовыми факторами, и, к сожалению, большинство людей не умеют с ними справляться. Поэтому каждому человеку необходимо научиться справляться со стрессовыми ситуациями.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: разработать памятку, которая поможет разобраться со стрессом.

ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ

Стресс- (от англ. – нагрузка, напряжение, давление) – общая реакция организма на физические или психологические действие, которое нарушает состояние нервной системы. Стресс – состояние напряжения организма человека или животного как защита реакция на различные неблагоприятные факторы (напр. Холод, физические и психологические травмы).

Стресс – это ответная реакция организма человека на пренапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин,



который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы и в этом случае он имеет положительное значения.

Источники стресса могут быть:

Внешние – переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, связанные с денежными проблемами, каждодневные неприятности, семейные отношениями, невысыпанием.



Ганс Селье выявил 3 стадии стресса



ГАНС СЕЛЬЕ



- разрабатывал проблемы общего адаптационного синдрома и стресса.
- Родился 26 января 1907 года в Вене, в семье военного врача.
- Медицинское образование получил в университетах г. Праги и Рима,
- работал ассистентом кафедры патологии Немецкого университета, в США, в Канаде. В 1945 г. по 1976 год он профессор и директор Института экспериментальной медицины и хирургии Монреальского университета.



1. Первая стадия проявляется при первом появлении стресса и носит название стадия тревоги. Для этой стадии характерны снижения упорства резистентности организма. Затем организм включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности
2. Стресс ослабляет силы сопротивляемости организма, вызывает изменения в вегетативной нервной системе, в гормональных железах и в обмене веществ. Биохимические реакции при стрессе протекают в ускоренном темпе, повышая энергетический потенциал организма и позволяя реагировать на угрозу с утроенной силой.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Существует множество методов коррекции стресса, и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы с одной стороны индивидуальным особенностям, с другой – реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время. Можно свой выбор начать в простых способов для расслабления и снижения напряжения.

Для выполнения, которых необходимо выделить всего 10-15 минут и найти место, где никто не будет отвлекать. Расслабление достигается за счет принятия комфортного положения и закрытая глаз, медленное дыхание также успокаивает.

1. Дыхательная техника для релаксации

Правильное дыхание позволяет быстро выйти из стрессовой ситуации. Во время выполнения дыхательных, не отвлекаясь на посторонние мысли.

2. Расслабляющая техника визуализации

Одним из самых действенных способов снятия стресса является переключение внимания.

Способы борьбы со стрессом на работе

При современном ритме жизни становится очень распространенной проблема борьбы со стрессами на работе. Она приобретает все большую актуальность в практической психологии нашего времени.

Следует понимать, что идеальной работы «в природе» не существует. Помните крылатую фразу «Хорошо там, где нас нет»? В любом виде трудовой деятельности есть определенные нюансы, влекущие за собой возникновение стрессовых ситуаций.

Из-за них может произойти сбой в работе различных систем человеческого организма.

Наибольшей опасности всегда подвергается нервная система человека. Борьбу со стрессом можно вести путем снижения своих запросов и ожиданий до разумных пределов.

Способы борьбы со стрессом на работе включают в себя следующие моменты:

- правильное распределение своего времени (на работу, отдых и развлечения) – один из основных способов борьбы со стрессом;
- планирование трудовой деятельности (распределение нагрузок и отдыха во время работы) – очень действенный способ борьбы со стрессом;
- самообразование и развитие (изучение и применение новых достижений в определенной профессиональной сфере);
- отсутствие разговоров о работе вне ее (в свободное от работы время не говорите о ней, если эти разговоры вызывают у вас негативные эмоции)



1. Постарайтесь нормализовать режим сна и питания.

Если спать в промежутке между 22:00 и 5:00 часами, то такой режим обеспечит идеальный отдых и выработку гормонов, сохраняющих мозг, сердце и кожу молодыми и бодрыми.

Кроме того, полноценно и правильно питайтесь.

2. Не избегайте физической активности.

Важно регулярно двигаться, ходить пешком и проводить короткие функциональные тренировки на разные группы мышц. Все это поможет выбросить лишний адреналин и впоследствии расслабить мышцы, а следовательно – избавиться от эмоциональных зажимов в теле.

3. Выбрасывайте реакцию вовне.

Рисование, лепка, написание сказки, игра на инструменте, сочинение стихов, ведение дневника – подойдет все, что вы можете использовать в качестве объекта для отреагирования своих чувств.

4. Включайте осознанность и возвращайтесь в «здесь и сейчас».

Работу нужно вести на 3 уровнях: тело, эмоции и мысли. Для этого ответьте на 3 вопроса:

- Что происходит с моим телом?
- Что я чувствую?
- Что я думаю?

Признаваясь себе в своих же ощущениях, вы возвращаете себя в реальность.

5. Верните себе 5 органов чувств.

Отслеживайте их:

- Что вы видите?
- Что вы слышите?
- Что недавно пробовали на вкус?
- К чему прикасались?
- Какие ароматы вдыхали?

Для усиления осознания можете вспоминать то, что вы больше всего любите, чтобы вернуть свои ощущения.

6. Постарайтесь максимально «заземлиться».

Почувствуйте под ногами землю. Представьте, что вы, как могучий дуб с большими, сильными корнями, держитесь за почву и ничто вам не страшно. Вы несокрушимы!

7. Практикуйте медитацию.

Это эффективный способ перезагрузки и очищения сознания от беспокойных мыслей. Он позволяет переключить внимание внутрь себя, освободиться от влияния внешней среды и обеспечить своему сознанию отдых.



8. Практикуйте технику напряжения и расслабления.

Наше тело подчиняется процессам симпатической и парасимпатической системы. Одна отвечает за возбуждение, другая – за расслабление. Системы сменяют друг друга. По очереди напрягайте и расслабляйте части своего тела.

9. Оградите себя от негативной информации.

Большинство новостных каналов вызывают сильные эмоции: удивление и шок, тревогу и страх, возмущение и гнев. А любая сильная эмоция – всегда стресс.

10. Работайте с дыханием.

Выйти из стресса помогут антистресс-упражнения.

Два этих упражнения помогут успокоиться.

1. Сделайте три медленных глубоких вдоха и выдоха. Если вам необходимо взбодриться, вдыхайте на шесть счетов и выдыхайте на три. Если расслабиться и успокоиться: вдыхайте на три счета, выдыхайте на шесть. Идеальный вариант - сначала успокоиться, а затем взбодриться.
2. Массируйте лицо и шею. По направлению от носа по щекам к ушам, от подбородка и ушей – к межключичной впадине. Массируйте лоб - вдоль бровей от центра к периферии. Делайте это на семь «успокаивающих» вдохов-выдохов (три секунды вдох, шесть секунд – выдох), затем на семь «бодрящих» (шесть секунд – вдох, три – выдох).

Список использованной литературы:

1. А.А.Реан. Психология человека: от рождения до смерти. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. — С. 319-396. — 656 с.
2. Д.Б.Эльконин. Избранные психологические труды. — Москва: Педагогика, 1989.
3. Д.А.Уста-Азизова. Личность как феномен в процессе формирования. Научно-практический журнал «Современная педагогика» №2. - Москва. - 2014. ISSN - 3-6 С.
4. О.А.Карабанова. Возрастная психология. Конспект лекций.. — Москва: Айрисс-пресс, 2005. — 238 с.
5. Л.Ф.Обухова. Детская Психология. — Москва: Юрайт, 2013. — С. 359-390. — 460 с.