

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



В силу многих причин подростки и молодые люди больше других подвержены стрессам. Наверняка ты тоже иногда испытываешь и физическое, и психологическое напряжение в ситуациях, когда тебя одолевают новые ощущения, ты по-новому оцениваешь себя, своё тело, других людей. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Это - и есть стресс.

Стресс - обширный круг состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Стресс - это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих человека приспособляться к ним.

### ***Причинами стресса могут стать:***

- физиологические изменения тела; -контрольные, зачеты и экзамены;
- проблемы в отношениях между парнями и девчонками; -неуверенность в себе;
- тяга ко всему запрещенному и осознание того, что это запрещено.

В общем - то, источником стресса может быть что угодно. Любая жизненная ситуация может вызвать стресс. Но не каждая бывает критической. Многое зависит от того, как мы воспринимаем информацию, приходящую к нам извне. Критическое состояние вызывает дистресс, который переживается как горе, истощение, сопровождается нарушением адаптации и контроля личности.

Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния депрессии.

Если у первых во время стресса эффективность деятельности возрастает до определенного предела («стресс льва»), то у других она сразу падает («стресс кролика»). Так, некоторые учащиеся, в ситуации экзамена чувствуют приток сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком слышанную информацию;

другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямлят» и могут даже упасть в обморок.

Непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья. Тогда резко ломаются нормальные механизмы саморегуляции и формируются хронические, порой неизлечимые болезни. Развиваются неврозы, нарушения сна, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражения желудочно-кишечного тракта. Это цена за слишком сильные переживания.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой. СТРЕСС - это важнейший инструмент тренировки и закаливания, т.к. он помогает повышать сопротивляемость организма, тренирует его защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде. **Стресс опасен тогда, когда долго длится.**

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать, обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека.

### **Признаки того, что у подростка стресс:**

- проблемы с едой и питанием,
- излишний дневной сон или бессонница,
- повышенная раздражительность,
- физическое истощение,
- нежелание следить за своей внешностью.

Многие подростки реагируют на стресс отстраненностью, замкнутостью, часто закрываются в комнате и долго оттуда не выходят. Или же начинают бунтовать и попадать в различные переделки.

### **Можно ли избежать стресса?**

Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях?

А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? Стресс невозможно избежать, поскольку "полная свобода от стресса означает смерть".

### **Чего же следует избегать?**

**Дистресса**, под которым ученые понимают вредоносный или неприятный стресс.

### **Как не допустить дистресс?**

Бывают моменты, когда кажется, что всё так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не верится, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда. Но если ты не найдёшь силы помочь себе, то без потерь не обойдёшься. Ты рискуешь либо озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть в депрессию. Так что выбирай: тебе может помочь «доктор» — время, но ты можешь помочь себе и сам.

**Главное** - не копить дурные эмоции, не закупоривать их в себе. Если ты на что-то или на кого-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния, когда внутри начнёт работать «вулкан». Т.к. он может «взорваться» в самое неподходящее время.

**Помни! Ты сам многое можешь изменить. Надо только этого захотеть.**

**Верь**, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим!».

**Пойми**, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Прими случившееся, как неизбежное.

**Поделись** с кем-нибудь своими переживаниями. Не замыкайся на своих проблемах, и больше общайся с друзьями и другими людьми.

**Найди «образец»:** т.е. такого человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумай, как он справлялся с проблемами.

**Сделай выводы.** Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью. Теперь ты знаешь, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует—в другой раз учти свой новый опыт.

**Сравни свою проблему с другими.** На фоне других проблем, имеющих у разных людей, твоя может показаться не такой значительной.

**Постарайся сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего.** Хорошее всегда перевешивает плохое, хоть ненамного.

Если стресс «налицо», можно поплавать или покататься на велосипеде, чтобы хоть на время об этом забыть.

**Не предавайся** «генерализации» и «катастрофизации». Если тебя предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если ты получил «2» на экзамене — это еще не катастрофа.

**Выполняй** специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

**А еще: старайся выглядеть как можно лучше** (так, чтобы нравиться себе) и прилагай для этого соответствующие усилия (делай зарядку, танцуй, занимайся спортом, музыкой и т.д.).

Если все же ты чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, чтобы справиться с трудностями и тебе требуется помощь, не стесняйся ее попросить. Не надо этого стыдиться.

## **Упражнения для снятия стресса**

Для снижения стресса и излишней тревоги, для снижения эмоционального напряжения рекомендуется мышечное расслабление (мышечная релаксация).

Еще в начале века американский врач Джекобсон, наблюдая за людьми, находящимися в состоянии умственного напряжения или душевного волнения, заметил, что у них всегда отмечается также напряжение мышц. Иначе говоря, умственному напряжению всегда сопутствует мышечное. Если же мышцы расслаблены, то всегда оказывалось, что люди в это время находились в состоянии полного душевного покоя, ни о чем не думали, и у них не возникало никаких представлений или эмоций. Отсюда родилась мысль прибегнуть к мышечному расслаблению — релаксации (по-английски relax — расслабление) — для борьбы с состояниями тревоги и

эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Предлагаем тебе несколько упражнений, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации.

**Упражнение 1.** Этот комплекс очень прост и

эффективен, для его выполнения не потребуется ничего,

кроме... стены.

1. Нахмурь лоб, сильно напряги лобные мышцы на 10 секунд; расслабь их тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируй свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурься, напряги веки на 10 секунд, затем расслабь— тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее.
3. Наморщи нос на 10 секунд. Расслабь. Повтори быстрее.
4. Крепко сожми губы. Расслабь. Повтори быстрее.
5. Сильно упрись затылком в стену. Расслабься. Повтори быстрее.
6. Упрись в стену левой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.
7. Упрись в стену правой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.

**Упражнение 2.** Если обстановка вокруг накалена и ты чувствуешь, что теряешь самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Напряги пальцы ног так сильно, как можешь, Затем расслабь их.
2. Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.
3. Напряги и расслабь икры.
4. Напряги и расслабь колени.
5. Напряги и расслабь бедра.
6. Напряги и расслабь ягодичные мышцы.
7. Напряги и расслабь живот.
8. Расслабь спину и плечи.
9. Расслабь кисти рук.

10. Расслабь предплечья.

11. Расслабь шею.

12. Расслабь лицевые мышцы.

13. Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда тебе покажется, что ты, как будто, медленно плывёшь, — ты полностью расслабился.

**Упражнение 3.** Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начни считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закрой глаза. Снова посчитай от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхай, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считай от 10 до 1. На этот раз представь, что выдыхаемый тобой воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом «цветной туман» сгущается, превращается в облака.
4. Плыви по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дыши медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю начни считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

**Упражнение 4.** Сядь на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегни слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

1. Вытяни пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняй такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточься на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повтори 3-5 раз.
2. Опираясь пятками на пол, отгибай пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

3. Подними ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.