

Консультация для родителей

«Стресс, его последствия и способы преодоления»

Подготовила педагог-психолог МБДОУ № 33 Тихонова О.А.

В свете нынешних событий хотелось бы поговорить о стрессе в жизни человека и путях его преодоления.

Стресс в переводе с английского означает «напряжение». По классическому определению Ганса Селье, стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодолениевозникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям. Стрессов вообще нельзя избежать. Это автоматическая реакция организма на трудные или неблагоприятные условия. Динамика протекания стрессового состояния одинакова практически у всех людей.

Выделяются три основных стадии развития стрессового состояния у человека:

- РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ нарастание напряженности (*первая стадия*);
- ФАЗА СОПРОТИВЛЕНИЯ собственно стресс (*вторая стадия*);
- ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ снижение внутренней напряженности (*третья стадия*).

Группы людей по стрессоустойчивости:

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости:

Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают.

Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды.

Стрессотренируемые люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным.

Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки.

Стрессы современного человека:

КУЛЬТУРНЫЙ СТРЕСС

Он возникает в том случае, когда нельзя ударить, убежать или хотя бы накричать. Такой стресс чаще всего встречается в работе младшего и среднего состава при общении с начальством и коллегами. Естественная реакция в данном случае запрещена нормами трудовой этики и культурными традициями, сложившимися в обществе.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС

Наиболее часто этот вид стресса встречается у бизнесменов и любого руководящего состава. Каждый, кто раз брал на себя какую-либо ответственность, в

той или иной степени знаком с информационным стрессом: нужно срочно принять оптимальное решение, для которого необходимо быстро и правильно оценить имеющуюся информация.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Это один из ведущих стрессов современности. Каждую минуту нас окружают сотни и тысячи людей. Мы находимся в непрерывном процессе общения. Находясь на работе, человек не имеет права отказаться от общения с окружающими, однако человек – не робот. Неизбежно возникают обиды и разногласия, как результат – эмоциональный стресс. Этот стресс распространяется повсеместно. Наибольшую нагрузку испытывает некоммуникабельный человек, попавший в большой коллектив или на работу, требующую постоянных контактов с людьми, зачастую совершенно незнакомыми.

СТРЕСС БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возникает он в том случае, когда человеку, настроенному на активное действие, оказывается, нечего делать, им овладевает скука. Скука – это тоже разновидность стресса, не менее опасная, чем все остальные.

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 ног или постукивание пальцем, усиленное курение и т. д.);
- Многие из перечисленных выше состояний вначале являются незначительными раздражителями, но со временем усиливаются и под действием стресса могут привести к серьёзным заболеваниям.

Профилактика стрессов должна начинаться с выяснения причин, их порождающих.

Перечень причин стрессов необъятен

Значительная часть провоцирующих стресс факторов связана с выполнением наших профессиональных обязанностей. **Стрессогенами** также являются неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, неразрешенные конфликты, отсутствие социальной поддержки и др.

К этим стрессорам добавляются и проблемы в личной жизни человека, доставляющие немало оснований для неблагоприятных эмоций. Неблагополучие в семье, проблемы со здоровьем, «*кризис среднего возраста*» и прочие подобные раздражители обычно остро переживаются человеком и наносят существенный урон его стрессоустойчивости.

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

Пронаблюдать и установить, что именно вызывает симптомы, о которых говорилось раньше. Сделав правильный вывод – почему вы так часто раздражаетесь, вас преследуют кошмары и т. д. – вы сможете попытаться что-то изменить в своей жизни.

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.

Антистрессовое упражнение

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно

уметь забывать, как бы «стирать» из памяти негативные ситуации. Попробуйте данное упражнение на «стирание» **антистрессовой ситуации**.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до её полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Антистрессовое действие чая

Чай хорош до стресса, во время стресса и после стресса, как профилактическое средство, он повышает устойчивость к физическим, психическим и эмоциональным нагрузкам, его способность восстанавливать силы, а также содержание в нем витаминов и микроэлементов делают его незаменимым напитком в послестрессовой обстановке.

СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

- Релаксация
- Правильное питание
- Разрядка по восточным методикам
- Плеск воды и благоухание масел
- Лекарственные настои, чаи.
- Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии
- Цветотерапия
- Переключение на другие виды деятельности
- Рефлексия.

По материалам сайта: <https://www.maam.ru/detskijasad/seminar-praktikum-stres-ego-posledstviya-i-sposoby-preodolenija.html>