*Как справиться со стрессом*

Для того чтобы научиться успешно справляться со стрессовыми ситуациями в деятельности, важно знать, что такое стресс каковы его причины.

Стресс – это физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности и упадка. Стресс возникает у человека под влиянием экстремальных воздействий.

ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Невозможно сосредоточиться на чем-то.

Слишком частые ошибки в работе.

Ухудшается память.

Слишком часто возникает чувство усталости.

Очень быстрая речь.

Мысли часто улетучиваются.

Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).

Потеря чувства юмора.

Пропадает аппетит.

Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ?

В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

Сосчитайте до десяти, и лишь затем вернитесь к ситуации.

Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Если стрессовая ситуация застигла вас в помещении:

встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения;

воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой;

медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, осмотрите их;

посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?

набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу;

выпрямьтесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, чтобы голова и руки свободно свисали. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь. Выполняйте упражнение осторожно, чтобы не закружилась голова.

Если стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения:

осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите;

найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами;

если есть возможность, выпейте воды;

проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно.

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА

Динамичность установок. Важно время от времени корректировать свои цели и установки в зависимости от того, как изменяется ситуация.

Умение переоценивать то, чего не смог достичь.

Объективизация стрессов.

Навык к расслаблению.

НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Для того чтобы успешно преодолеть внутреннее напряжение, учителю важно уметь расслабляться, т.е. владеть приемами релаксации, которые основаны на расслаблении мышц.

Отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит.

Займитесь в течение 2-3 минут расслаблением, используя один из способов, представленных ниже.

Освободившись от напряжения, вы можете вернуться к решению первоначальной проблемы. Из приводимых ниже техник выберите наиболее приемлемую для себя.

«АНТИСТРЕССОВАЯ РЕЛАКСАЦИЯ»

Лягте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, а потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, ни о чем не думайте.

Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев до ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: « Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20 мои глаза откроются и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло.

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

«ПЕРЕДЫШКА»

Обычно, когда мы бываем расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете закрыть глаза. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

«САМОМАССАЖ»

Прием эффективен при онемении мышц тела. В течение дня необходимо найти время для маленького отдыха, чтобы расслабиться. Закройте глаза и массируйте определенные точки тела, не сильно надавливая. Вот некоторые из этих точек:

межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;

челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

«ПРОСТЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ»

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

Сейчас я чувствую себя лучше.

Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я могу справиться с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

«ВОПРОСЫ САМОМУ СЕБЕ»

Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

Это действительно так важно?

Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?

Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?

Стоит ли за это умереть?

Может ли что-то быть еще хуже?

Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

«ДЫХАНИЕ НА СЧЕТ 7-11»

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, в начале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.