

Как справиться со стрессом

В наше сумасшедшее время стресс подстерегает человека буквально на каждом шагу. Но что же такое стресс? С одной стороны, он приводит к очень тяжелым заболеваниям, а с другой - это наша естественная реакция, предусмотренная природой. Иногда стресс даже необходим. Вопрос в том, до каких пределов он нужен и как с ним бороться, если идет угроза здоровью?

Стрессы бывают разные - *положительные и отрицательные*: неожиданный выигрыш в лотерею, влюбленность, расставание, экзамен, проблемы на работе, долгожданный праздник, выступление, домашние заботы.

Стресс - нормальная реакция организма на жизненные события. В небольших дозах такая встряска очень полезна. А вот избыток стрессовых ситуаций, особенно если они происходят в течение долгого времени, негативно влияет на здоровье. Сильные эмоциональные переживания провоцируют резкие изменения в организме.

Для того чтобы справиться со стрессом, необходимо проанализировать, как он у вас проявляется. Одни люди опускают руки и впадают в отчаяние, другие паникуют, третьи готовятся отразить удары судьбы. Кто-то реагирует на происходящее спокойно, кто-то - бурно и энергично.

Как же управлять стрессами? Однозначного ответа не существует. Иногда лучше не суетиться и просто плыть по течению. Например, когда родитель в гневе отчитывает своего ребенка. Объяснить или доказать что-либо родителю, который находится в состоянии гнева, невозможно. Поэтому лучше переждать бурю и ничего не предпринимать.

С другой стороны, бывают ситуации, что бурная реакция человека буквально спасает ему жизнь. Известны случаи, когда, узнав о смертельном диагнозе, человек мобилизовал все свои силы и выживал.

Справиться со стрессом можно двумя способами: бороться с последствиями стресса или устранять его причину. Обе задачи не из простых, поэтому в состоянии стресса человеку требуется помощь и поддержка семьи, друга или специалиста.

Разумеется, совсем избежать неприятных ситуаций нельзя, поэтому остается научиться спокойнее на них реагировать. Сначала допустите мысль, что стресс имеет право на существование, ведь так предусмотрено самой природой.

1) Представьте ситуацию: вы стоите с полной тележкой в магазине, а очередь как будто не движется. Постарайтесь успокоиться и выкинуть из головы все негативные мысли, иначе вы будете накручивать себя все сильнее. Положите руки за спину на уровне почек, едва заметно поворачивайте бедрами. Через несколько секунд вы успокоитесь.

2) Другой пример: взрослый не в настроении, он мечет громы и молнии, и его гнев направлен на вас. Не заводитесь. Представьте себе, что вас окружает световая оболочка, от которой отскакивает весь негатив, адресованный вам. Этот нехитрый прием успокоит разбушевавшиеся нервы.

3) Если вас раздражает и «бесит» все, что происходит вокруг, встряхнитесь: согните колени

и потрясите кистями рук, представляя, как ваш стресс уходит в пол через ноги. С силой хлопайте себя по телу напряженными ладонями, с головы до пяток. Это мобилизует, согреет, даст силу.

4) Каждый вечер составляйте план на следующий день. Ни в коем случае не беспокойтесь, что вы что-то можете не успеть.

5) Очень эффективное упражнение - удары ребром ладони по твердой поверхности. Это успокаивает и позволяет сосредоточиться. По преданиям, это движение придумали амазонки, чтобы противостоять стрессам и не терять присутствие духа.

6) Еще одно хорошее средство от стресса - пение. Не удивляйтесь, это очень важная процедура. Она препятствует накоплению негативных эмоций, помогает успокоиться, разрядиться и привести мысли в порядок.

7) Снятию стресса способствует любое хобби, так как при положительных эмоциях в организме вырабатываются особые антистрессовые вещества.

8) Тот же эффект оказывают вкусная еда, общение в приятной компании, сон, смех.

Однако когда человек в стрессе, ему часто ничего не хочется. Это ощущение нужно перебороть и окунуться во что-то приятное.

В разных странах со стрессом справляются по-своему.

✚ Англичане ведут размеренный образ жизни и стараются полноценно отдыхать. Чтобы в положенный час выпить чашку чая и полистать вечернюю газету, таксист запросто откажется от выгодного пассажира. Бизнесмен, для того чтобы уехать пораньше в пятницу на природу, пожертвует выгодной сделкой.

✚ В Японии есть специальные кафе, в которых продают тарелки для битья. Купив такую тарелку, посетитель пишет на ней все свои проблемы и обиды, а затем вдребезги разбивает.

✚ А в офисах некоторых американских фирм есть специальные комнаты, где сотрудники могут поспать 30-40 минут: после этого их работоспособность возрастает в несколько раз.

Дорогие читатели, всегда помните о том, как вы выглядите во время стресса, ведь портится не только осанка, но и выражение лица. Поэтому старайтесь переключать мысли на что-то хорошее, гасить в себе злобу и раздражение. И главное, не забывайте - **стресс можно победить!**

Как говорил выдающийся педагог и писатель Антон Семенович Макаренко: «Когда у тебя возникают неприятные ситуации, ведущие к стрессовому состоянию, взгляни вокруг и утешься: есть люди, положение которых намного тяжелее твоего...».

Источник: Сам себе лекарь, № 19, сентябрь 2013

Как справиться со стрессом в школе?

Почему ученики испытывают такое большое напряжение в школе? Некоторыми из причин являются постоянные испытания, контроль, боязнь наказания и соревновательные настроения с одноклассниками.

Некоторые ученики признаются, что столкнулись с высокими надеждами и ожиданиями учителей, особенно, если они талантливые ученики, и теперь вынуждены всегда держать высокую планку.

Другая проблема состоит в том, что школьники хотят быть принятыми определенной группой класса и чувствуют себя плохо, если не вписываются в нее.

Конечно, это не все причины стрессовых ситуаций в школе – их может быть масса – у каждого свои проблемы и страхи. Чем же можно помочь школьникам?

Во-первых, мы должны быть реалистами. Нет никакого универсального способа, чтобы избежать стресса – будь то в школе, университете или на работе. Но это не значит, что мы должны сдаваться и пускать ситуацию на самотек. Наоборот, мы должны научиться справляться со стрессом. Если мы это сделаем, то это будет полезно для всех нас. Так что мы должны быть мотивированы, чтобы более эффективно выполнять свои обязанности.

Второй важный момент в борьбе со стрессовыми ситуациями заключается в том, чтобы найти конкретные причины стрессов. Являются ли ими внутренние проблемы или внешние, экзамены и контрольные, или отношения с одноклассниками? Почему это важно? Потому что, если мы знаем причины и факторы, в которых мы испытываем стресс, то можем избежать ситуаций, которые беспокоят нас и отнимают наши силы.

И последнее – и это не менее важно, чем все вышеперечисленное: вы должны развить в себе веру в свои собственные способности, в свои силы и таланты. Совсем не обязательно пытаться стать лучшим в классе, всегда получать отличные оценки по нелюбимым предметам – главное, чтобы завтра вы были лучше, чем вчера. Важно само стремление – если оно будет, то учителя обязательно заметят и оценят его.

Как справиться со стрессом в школе

Школьный год может быть сложным для всех. У вас могут развиваться проблемы с самооценкой, семьей, друзьями и даже с самим собой. Вы – ученик, который пытается справиться со стрессом, и вам нужна помощь?

Шаги по успешному преодолению стресса

1. Соблюдайте режим. Если вы будете придерживаться расписания, это поможет вам решать трудности постепенно, и, как результат, вы сможете лучше контролировать их. Купите расписание в магазине канцтоваров и повесьте его в вашей комнате. Запишите все, что вам нужно сделать, чтобы ничего не пропустить.

2. Высыпайтесь. Ученики должны спать как минимум 7-8 часов в день, чтобы им было проще справиться со стрессовыми ситуациями. Так они будут менее раздражительны и напряжены.

3. Регулярно занимайтесь спортом. Занятия спортом как минимум по 30 минут в день уменьшают стресс, давление и повышают уверенность в себе. Включите беговую дорожку, пробегите несколько километров, потренируйтесь с гантелями.

4. Постарайтесь расслабиться. Послушайте расслабляющую музыку, примите долгую ванну, посмотрите романтический фильм или медитируйте. Расслабление хотя бы час в день может помочь избавиться от скопившегося внутри стресса.

5. Повеселитесь. Сделайте шаг назад и повеселитесь с друзьями. Может быть полезно заниматься вместе. Это будет весело и полезно одновременно.

6. Сохраняйте спокойствие. Не торопите себя, зачем начинайте паниковать. Это только усилит ваш стресс. Просто не торопитесь и будьте спокойны. Глубоко дышите! Дыхание физически и эмоционально расслабит ваше тело.

7. Используйте ваше свободное время на любимое занятие. Когда у вас есть свободное время, используйте его, чтобы расслабиться и подумать о чем-то кроме домашней работы.

Советы

- Как бы типично это не звучало, йога – это отличное решение. Это отличная физическая активность, и вы расслабляетесь. Медитация (да, та, которой занимается типичный монах) на самом деле тоже очень эффективна. Делайте это перед сном, вне зависимости от того, как сильно вы устали. Это улучшит Ваш сон.
- Если вы научитесь управлять вашим стрессом, это поможет вам улучшить качество жизни и насладиться ценными моментами в старшей или средней школе.
- Вы будете чувствовать себя намного спокойнее В школе и ВНЕ школы.
- Вы можете стать более ответственным человеком.

Источники и ссылки

- http://gradschool.about.com/od/stressmanagement/Stress_Management_for_Students.htm
- http://www.nncc.org/SACC/sac42_adolesc.stress.html
- <http://psychology.about.com/b/2008/08/14/how-to-cope-with-back-to-school-stress.htm>