

Дата проведения: 06.11.2020

Тема: «Стресс и стрессоустойчивость. Как повысить стрессоустойчивость подростков»

Целевая аудитория: учащиеся 5-11 классов ГУО «Гимназия имени Я.Купалы»

Форма проведения: информ-дайджест

Время проведения: в течение дня

Место проведения: сайт гимназии

<https://testometrika.com/depression-and-stress/you-have-stress-or-depression/>

Кто из нас не испытывал стресс?

Внезапная радость или испуг, плохие новости или новые впечатления в путешествиях — все это провоцирует стрессовые реакции организма и заложено в нас природой. Разница лишь в том, что «хороший» (кратковременный) стресс мобилизует наш организм, позволяя ему убежать от маньяка темной ночью, достигать своих спортивных и карьерных целей. Если же стресс «плохой» (длительный), тогда наоборот — наша работоспособность падает, организм изнашивается и качество жизни значительно снижается.

Сегодня мы обсудим эту важную для современного человека тему и разберемся, что собой представляет стресс, какие его последствия, почему важно следить за своим уровнем стресса и как реагировать на стресс правильно.

Что представляет собой стресс и каким он бывает?

Стресс — реакция организма на воздействие различных физических и психологических неблагоприятных факторов, например, раздражающий шум или необходимость принять быстрое решение в короткий срок. Стресс могут приносить не только реальные угрозы, а и мнимые.

В независимости от природы раздражителя и его определения (позитив или негатив), тело активизирует симпатическую нервную систему, выбрасывая одни и те же гормоны: адреналин, кортизол, норадреналин и кортикостерон. Начинают вырабатываться эндорфин и серотонин — гормоны счастья, чтобы

защитить организм от стресса, а выработка инсулина и гормона роста снижается.

Что же происходит с остальными органами нашего организма:

- сосуды, идущие к мозгу, коже и внутренним органам сужаются, чтобы предотвратить возможное кровотечение, повышается давление;
- сердцебиение усиливается;
- пищеварительная система работает медленно, чтобы организм не тратил лишнюю энергию;
- в крови растет уровень глюкозы;
- зрение и слух становятся острее,
- внимательность усиливается.

Как вы видите, наш организм мобилизует все системы для выживания. Эти реакции сформировались еще у наших предков, которые охотились на мамонтов, боролись за партнера для продолжения рода и адаптировались к различным климатическим изменениям.

Но дело в том, что современные люди уже намного реже встречаются с реальной физической угрозой, а их организм все равно каждый раз, встречаясь со стрессом, приводит все органы в полную боевую готовность.

Есть хорошая новость — наш организм адаптируется к определенному типу стресса, если стрессовый фактор регулярно повторяется. Например, вам некомфортно заводить знакомства с людьми, но, когда вы знакомитесь вновь и вновь, ваш организм адаптируется. Это означает, что ваше десятое знакомство уже будет сопровождаться минимальным уровнем стресса.

С другой стороны, с продолжительным либо сильным стрессом организм не справляется и истощает нас так, будто бы мы ежедневно то и делаем, что охотимся на мамонта. Это уже называется «дистресс», где приставка «ди» обозначает «разрушение».

В результате у человека могут развиваться неврозы, психические расстройства, обостряться соматические или хронические заболевания.

Длительные стрессовые состояния подрывают наше здоровье и снижают качество жизни в целом.

6 ПОСЛЕДСТВИЙ СТРЕССА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

6 последствий стресса для организма:

- Нарушения сна
- Снижение иммунитета
- Дерматологические проблемы
- Проблемы с ЖКТ
- Депрессия
- Болезни сердца

Давайте разберемся, как дистресс влияет на наше здоровье и каковы его наиболее распространенные последствия.

1. Нарушения сна

Психиатры медуниверситетов Чикаго и Питтсбурга проводили на протяжении девяти лет [исследование](#) о взаимосвязи нарушений со сном и стрессом. Женщины, имеющие высокий уровень стресса, страдали бессонницей или спали прерывистым и неглубоким сном. В свою очередь, хронический нездоровый сон провоцирует развитие диабета, сбои в работе сердечно-сосудистой системы и ухудшение памяти.

2. Снижение иммунитета

Скорее всего, вы замечали, что самые стрессовые периоды жизни нередко сопровождались ухудшением самочувствия и снижением сопротивляемости организма к различным вирусам, вроде ОРВИ или герпеса. В медицинском центре штата Мэриленд [объясняют](#) это явление избытком кортизола, который ослабляет иммунную систему и ее способность быстро бороться с «чужаками» в организме. При длительном стрессе работа иммунитета нарушается, что может стать причиной [аутоиммунных болезней](#) и даже [раковых заболеваний](#).

3. Дерматологические проблемы

Исследование ученых из Калифорнийского университета доказало, что эмоциональное здоровье и состоянием кожи взаимосвязаны. Стрессовые

состояния могут провоцировать появление акне, экземы, псориаза и других дерматологических проблем.

4. Проблемы с ЖКТ

Вы помните, как в школе или университете, перед важным выступлением вас одолевало чувство тошноты или желание сходить в туалет? Это не случайно, по крайней мере, согласно результатам [исследований](#) специалистов медицинского центра Университета Мэриленда. Они определили, что между мозгом и кишечником существует взаимосвязь. Именно пищеварительный процесс одним из первых страдает во время стресса. Организм сосредотачивает внимание на других жизненно важных процессах, в результате чего приток крови к органам желудочно-кишечного тракта снижается, их деятельность замедляется, а питательные вещества всасываются уже не так активно. Частый стресс чреват для организма расстройствами пищеварения и заболеваниями органов ЖКТ.

5. Депрессия

Национальный институт здравоохранения в США [называет](#) стресс одним из факторов риска депрессивных состояний. Дело в том, что стресс подавляет рост новых нервных клеток. У людей, подверженных депрессии, согласно исследованиям, гиппокамп (отдел мозга, способный производить новые нейроны) меньше на 9-13%, чем у остальных. Это связывают с подавленными депрессивными состояниями.

6. Болезни сердца

Согласно медицинским [исследованиям](#), хронические стрессовые состояния могут приводить к ишемической болезни сердца и гипертонии, что в свою очередь повышает риск инфарктов и инсультов.

Как распознать у себя признаки «плохого» стресса?

Противоположностью **дистресса** называют **эустресс** — короткую стрессовую реакцию на раздражитель. Разница в том, что после эустресса вы быстро восстанавливаетесь и через несколько часов продолжаете жить в своем ритме, спокойно занимаясь делами. Или же ваш организм адаптируется к нему, если вы, например, начали закаляться, посещать спортивный зал, перешли на другое место работы. Изначально вы чувствуете себя дискомфортно, а потом ощущения возвращаются в норму.

«Плохой» **стресс** приносит явный дискомфорт, который вы чувствуете постоянно. Это могут быть:

- **физиологические проблемы:** головные боли, напряжение в мышцах, усталость, нарушения сна, проблемы с желудком или гипертония;
- **психологические:** раздражение, тревожность, подавленность.

Важно! Если вы замечаете сбои в работе организма на фоне продолжительного стресса, обязательно посетите своего лечащего врача.

Также вы можете самостоятельно оценить уровень стресса на котором вы находитесь сейчас. Это можно сделать в [«Практикуме по психодиагностике стресса»](#)

(<http://window.edu.ru/resource/085/78085/files/%D0%9A%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0.pdf>) или в [онлайн-тестах](#)

(<https://www.psychologies.ru/tests/test/672/>).

Проверяйте свой уровень стресса как можно чаще, чтобы понимать в каком состоянии пребывает ваш организм на самом деле, и не допустить развитие дистресса.

Почему со стрессом не нужно «бороться»?

«Еще и как нужно!», скажите вы. Тем более, что в представлении многих стресс — это враг, которого нужно победить раз и навсегда. Но это не совсем так.

Чак Паланик в книге «Дневник» описал стресс так: *«Любой стресс в достаточном количестве... плохой или хороший, любовь или боль, может сломить наш здравый смысл и подарить нам мысли и способности, которые не получить другим путем».*

И он прав. Кроме того, что стресс нужен нам для выживания, помогая мобилизовать организм в нужный момент и решить сложившуюся ситуацию как можно быстрее, он дает нам возможность достигать большего. Спортсмен, который прибежал первым на Олимпиаде, приложил серьезные физические и моральные усилия, он явно испытывает невероятный стресс. Но вместе с ним, из-за выброса в кровь гормона эндорфина, он чувствует эйфорию и затем

успокаивается. Эндорфины действуют как природное болеутоляющие и снижают уровень стресса.

В нашем организме взаимосвязаны все процессы, и если он умеет реагировать на стресс, значит тот нам для чего-то нужен.

Как развить стрессоустойчивость?

1. Перестаньте все контролировать

Часто мы испытываем стресс, когда не способны всецело контролировать ситуацию. Чем больше контроля, тем выше напряжение. На самом деле каждая ситуация имеет 50% факторов, которые мы можем контролировать, и 50%, которые мы не контролируем. Стрессовые реакции начинаются, когда мы фокусируемся на тех 50%, которые нам неподвластны. Мы тратим всю энергию и силы на то, чтобы это исправить. Само ощущение отсутствия контроля — это стресс. Осознайте, что контролировать все невозможно и сфокусируйтесь на своих 50%.

2. Иногда нажимайте на «ВЫКЛ»

Представьте, что кнопка «ВКЛ» — ваша симпатическая нервная система (СНС), которая дает вам энергию и помогает сконцентрироваться. Парасимпатическая нервная система (ПНС) — это «ВЫКЛ». Она контролирует функции организма в состоянии покоя, такие как сон, дыхание и пульс. Таким образом, СНС включает стресс, а ПНС его выключает.

Позаимствуйте модель интервальных тренировок у спортсменов: чередуйте интенсивную работу и период отдыха в течение дня. Чтобы восстановиться, выбирайте расслабляющие лично вас занятия, переключая на воображаемую кнопку «ВЫКЛ».

3. Учись отстраняться

Да, вот так просто. Если вы не видите подходящего для вас выхода, вам нужно постоянно прикладывать сверхусилия, чтобы получить хоть какой-то результат — отстранитесь. Принцип «разумной отстраненности» позволяет вам делать все, что от вас зависит, но при этом абстрагироваться от результатов.

4. Расставляйте приоритеты

Направленное мышление — способность держать мысли в одном направлении. Вы можете «научить» свою нервную систему не реагировать на раздражители автоматически, а «ставить ее на паузу». Чем четче обозначены ваши приоритеты, тем более направленное ваше мышление. Ощущение перегруженности на самом деле означает, что у вас отсутствует ясность на

этапе распределения приоритетов. Ясность в этом ключе — осознание своих реальных целей и понимание причин, почему они являются вашими целями.

5. Адаптируйтесь к переменам

Многие из нас склонны глобализировать проблемные ситуации и «раздуть» их до невероятных размеров. Мы забываем — все, что происходит с нами в жизни, это временное явление. Проблемы случаются регулярно, и чем больше сил и энергии мы на них тратим, тем меньше энергии у нас остается для развития.

Адаптируйтесь к негативным переменам, все они несут за собой новые возможности. Это называется «мышлением развития», когда обучение превращается в процесс при котором совершить ошибку не страшно, ведь ошибка = новый опыт. Таким образом, вы выходите из состояния жертвы обстоятельств, подавленного состояния и воспринимаете все происходящее, как нужный для вас опыт, который вас обучает и закаляет.

ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Этот тест служит для оценки степени раздражительности, нервозности, вспыльчивости и способности контролировать эти качества. Хотите проверить, как Вы реагируете на стрессы?

Тогда на предложенный список вопросов ответьте одним из трех способов - "да, безусловно", "да, но не очень" или "нет, ни в коем случае".

Опросник

Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?
2. Женщина "в летах", одетая как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?
5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?
7. Когда кто-то смеется невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?
9. Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?
11. Когда Вам пересказывают сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?
12. Когда Вам дарят ненужные вещи?
13. Громкий разговор в общественном транспорте?

14. Слишком сильный запах духов?
15. Человек, жестикулирующий во время разговора?
16. Коллега, часто употребляющий иностранные слова?

"Ключ"

За каждый ответ испытуемому начисляется:

"да, безусловно" - 3 балла;

"да, но не очень" - 1;

"нет, ни в коем случае" - 0.

Очки суммируются. Максимально возможное количество - 48.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стрессов.