

Контрольные и экзамены, конкурсы и соревнования, ссоры с друзьями и родителями... Жизнь наполнена трудными ситуациями, которые вызывают у нас переживания и требуют усилия для их преодоления.

Реакция нашего организма на сложные условия называется стрессом. Сущность этой реакции в том, что организм готовится к борьбе с опасностью или к тому, чтобы убежать от её источника. При этом учащается пульс, дыхание становится быстрым и прерывистым, повышается давление крови. Чрезмерные и постоянные стрессы влияют на нашу деятельность и снижают её результаты, а также могут спровоцировать различные заболевания, - поэтому важно научиться преодолевать стрессовые ситуации.

Причины возникновения стресса:

- ✓ стресс возникает, если человек считает, что какая-либо ситуация содержит угрозу для него (одна и та же ситуация может вызывать или не вызывать стресс в зависимости от того, как её воспринимает сам человек).
- ✓ Человек воспринимает требования окружающих людей или собственные требования к себе как превосходящие его возможности (или когда работа, взваливаемая человеком на себя, ему не по силам, - человек работает в постоянном перенапряжении и оказывается в состоянии хронической усталости).
- ✓ Жизнь быстро меняется (нарушается привычный распорядок дня, круг общения, изменения в учёбе). При этом стресс могут вызывать изменения как к

худшему, так и к лучшему: например, достижение успеха, победа, - могут привести к внутреннему опустошению, истощению.

- ✓ Необходимость сделать выбор.
- ✓ Противоречия между реальностью и представлениями человека.
- ✓ Стрессовая реакция может возникнуть, даже если событие существует лишь в нашем воображении (событие – придуманное, а переживания по его поводу самые настоящие и организм реагирует так, как если бы это событие действительно произошло).

Тяжёлые, трагичные события (пожар, авария, болезнь), вызывают сильнейший стресс, но к счастью, происходят не столь часто. Более опасны мелкие неприятности и источники тревоги, ведь стресс имеет свойство накапливаться. Чтобы этого не происходило, нужно помнить, что:

- ✓ стресс накапливается, когда мы концентрируем внимание на том, что его вызывает (переживаний станет меньше, если попробовать отвлечься, найти интересное занятие);
- ✓ не следует самим способствовать возникновению ситуаций, которые приводят к накоплению стресса, а проблемы решать по мере их поступления (например, выполнить какое-то маленькое дело, не дожидаясь, пока таких дел накопится множество);
- ✓ существует много способов совладать со стрессом и нужно научиться активно их использовать.

Пути преодоления стресса.

Существуют некоторые пути, которые на первый взгляд помогают преодолевать затруднения, но на самом деле создают новые проблемы. Избегание чего-либо, отказ от своих начинаний, придумывание различных причин для оправдания своих жизненных неудач, неприемлемых качеств характера или поступков, употребление алкоголя или наркотиков, - лишь создают иллюзию облегчения и искажают реальность, лишая человека шансов на самом деле что-либо изменить.

Чтобы научиться эффективно преодолевать стрессы, нужно тренироваться:

- воспринимай возникающие трудности как возможность для развития, как способ для тренировки стрессовой устойчивости;
- следи за своими реакциями в разных жизненных обстоятельствах, а также наблюдай за поведением других людей и делай выводы о том, как быть готовым к стрессу, как правильно реагировать на возникающие трудности;
- продумывай свои действия на несколько шагов вперёд и имей запасной план действий, если вдруг что-то пойдёт не так, как ты рассчитывал.

Преодолевая стресс в одной ситуации – возрастает способность к его преодолению в другой ситуации.

Вот несколько простых правил, помогающих справляться со стрессами и преодолевать жизненные невзгоды.

1. Полноценный сон повышает способность продуктивно действовать, а состояние постоянной усталости и недосыпание снижают устойчивость к стрессу.

2. Умение отдыхать, сбрасывать излишнее умственное и физическое напряжение; не загружаться проблемами и размышлениями, а переключаться на что-то другое.

3. Желание и умение общаться, открытость и дружелюбие (поддержка близких людей помогает справляться с трудностями).

4. Умение организовать и планировать своё время позволяет избегать ситуаций, когда в короткие сроки нужно выполнить несколько дел, а также находить время для отдыха и общения.

5. Отсутствие привычки переживать по мелочам и заикливаться на мелких неприятностях.

6. Чувство юмора и умение посмеяться над собой, попав в неловкую ситуацию.

7. Регулярная физическая активность (физические упражнения – одно из самых действенных средств борьбы со стрессом, постоянное занятие спортом укрепляет не только мышцы, но и нервную систему).

8. Отношение к стрессам как к естественным и неизбежным составляющим нашей жизни; готовность к разным ситуациям.

Научиться преодолевать стресс – значит постараться организовать свою жизнь так, чтобы различные трудности не «выбивали из колеи», а помогали развиваться и двигали вперёд.

Если ты не знаешь, как справиться с трудностями, возникшими на твоём пути, обращай в службу психологической помощи «Телефон доверия»

8-800-2000-122

***анонимно,
круглосуточно,
бесплатно***

Буклет подготовлен педагогом-психологом
МБОУ «СШ №15» города Смоленска

**КАК
СПРАВИТЬСЯ
СО СТРЕССОМ**



