



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» городского округа Ступино Московской области

# Стрессоустойчивость. Как справиться со стрессом?

Лекция для педагогов и родителей.

Педагог-психолог  
Еремина Л.В.

**Цель:** повышение психолого-педагогической культуры педагогов и родителей.

**Задачи:**

- познакомить педагогов и родителей с понятиями стресс, стрессоустойчивость;
- пополнить знания педагогов и родителей о возможностях минимизировать отрицательные последствия стресса;
- формировать стрессоустойчивость.

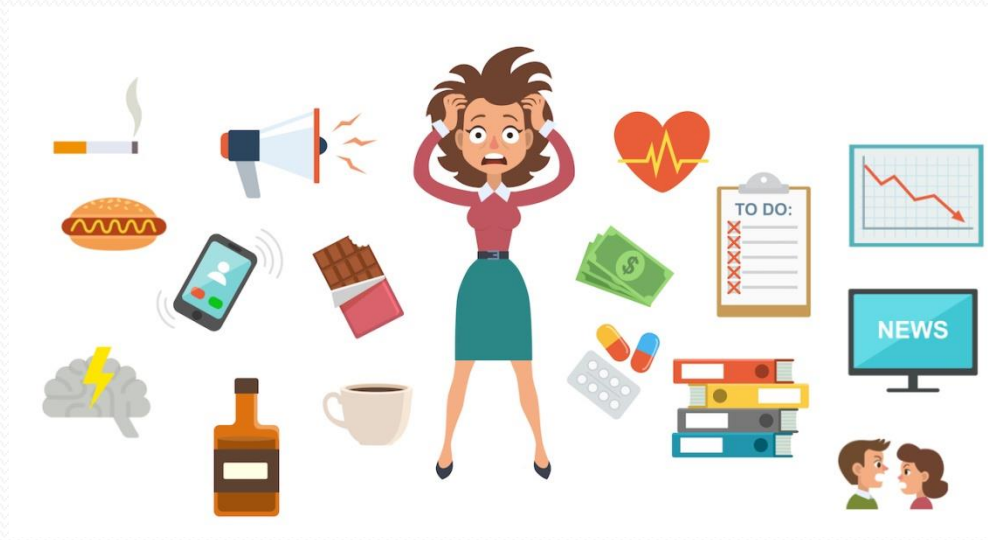
## Начнём с определения:

- Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, необходимая для адаптации к изменившимся условиям жизни.
- Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.
- Стресс — это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.



- Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.





Учитывая, что стресс разрушающе действует на нервную систему, психику и личность человека, а также на физическое здоровье, необходимо научиться противостоять ему. Часто успехов в жизни добивается не тот, кто одарён и обладает определённым набором талантов, а тот, кто отличается высоким уровнем стрессоустойчивости.



## Стрессоустойчивым людям свойственны следующие особенности:

- **Умение прогнозировать.** Способность предугадывать последствия своих действий или внешних событий – один из ценнейших навыков успешных людей. Данное умение полезно и для устойчивости к стрессу. Человек, заведомо зная, что может произойти, готов к любому исходу.
- **Самоуверенность.** Высокая самооценка и уверенность в собственных силах помогают не поддаваться панике и унынию. Если же человек не уверен в себе, его способность противостоять стрессу значительно снижается, он начинает беспокоиться из-за каждой мелочи.

- **Пережитый в прошлом стресс.** Люди, сталкивавшиеся ранее со сложными стрессовыми ситуациями, прекрасно знают, что лишние переживания не помогают справиться с проблемами. И каждая новая сложная ситуация закаляет их нервную систему, делая её ещё менее восприимчивой к стрессу.
- **Мотивированность.** Если у человека есть серьёзная мотивация, и он прямо сейчас движется к цели, которую считает чрезвычайно важной для себя, никакие расстройства не могут выбить его из колеи. Когда же мотивации нет, стресс может ввести человека в уныние и остановить его прогресс.



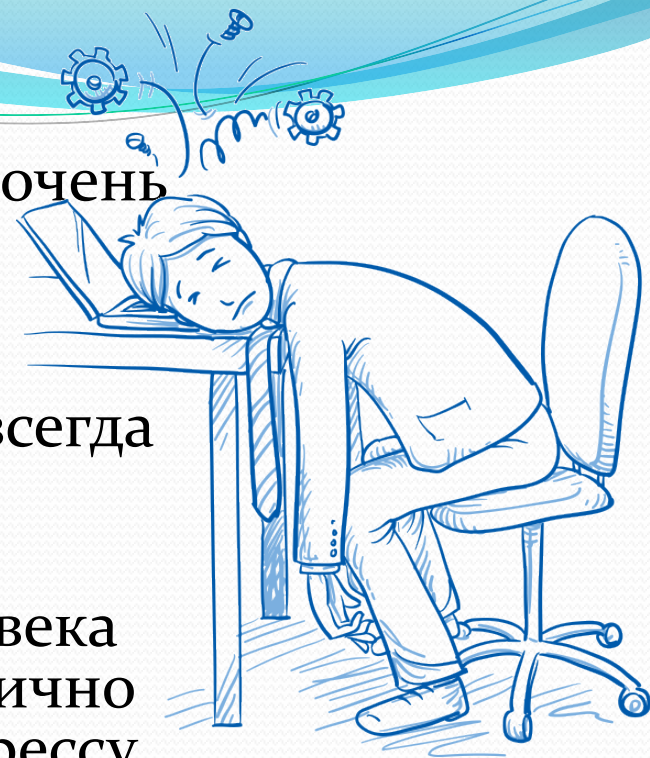
Любой человек, задумывающийся о том, как повысить стрессоустойчивость, должен в первую очередь обратить внимание на перечисленные пункты. Научившись прогнозировать последствия, можно быть заведомо готовым к большинству стрессовых ситуаций. Не лишним будет поработать над самооценкой и мотивацией. А стрессовые ситуации нужно воспринимать как ценный опыт, который позволит в будущем справляться с подобными испытаниями гораздо лучше и достойнее.



# В качестве основных причин пониженной устойчивости к стрессу психологи называют такие факторы как:

- **Сложное детство.** В первую очередь это насильственные методы воспитания. Если ребенок растёт, зная, что за любую ошибку его жестоко накажут, это не лучшим образом сказывается на его психике.
- **Нехватка опыта.** Находясь в непривычных для себя обстоятельствах, человек начинает нервничать. И в таких ситуациях устойчивость к стрессу неизбежно снижается.
- **Физическое здоровье.** Очевидно, что полностью здоровый человек всегда более жизнерадостен и оптимистичен, чем тот, кто ежедневно сталкивается с болью от хронических заболеваний или другими проблемами со здоровьем.

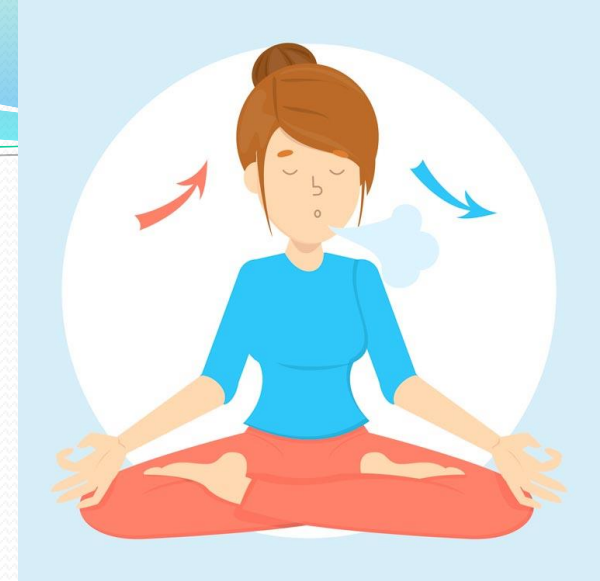
- **Особенности и расстройства психики.** Человеческая психика – это очень сложный механизм, с уникальными «настройками» для каждого человека. Личность, склонная к неврозам или имеющая психические расстройства, всегда будет обладать низкой стрессоустойчивостью.
- **Особенности характера.** Если у человека занижена самооценка, и он пессимистично смотрит на мир, его устойчивость к стрессу не будет высокой.



Практически на все перечисленные факторы человек может повлиять в той или иной мере. К примеру, можно всерьез взяться за лечение застарелой хронической болезни, начать учиться, заниматься спортом и самосовершенствованием, чтобы повысить самооценку.

Одной из самых интересных особенностей стрессоустойчивости является то, что ее можно тренировать и делать лучше. А все, что для этого требуется, – освоить несколько эффективных методов ее повышения. Далее мы расскажем о самых, на наш взгляд, простых, но при этом очень результативных.

- **Релаксация.** Стать стрессоустойчивой личностью невозможно, не умея расслабляться. Различные упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения отлично подходят для освоения навыка релаксации, избавления от напряжения, разгрузки нервной системы, развития позитивного мышления. Осваивайте эти умения, чтобы успешнее справляться с давлением обстоятельств.

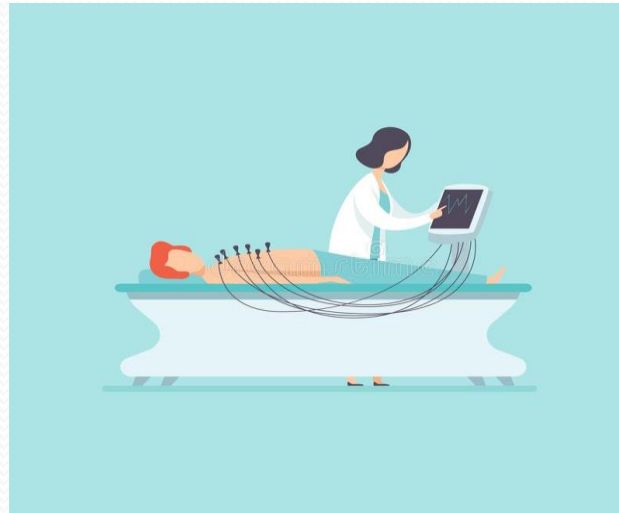


- **Дыхание.** Оно является основой жизни, причем это связано не только с физиологией, но и с эмоциональной сферой. Сегодня можно найти специальные упражнения для правильного дыхания, при помощи которых можно научиться изменять свое эмоциональное состояние, настраиваться на продуктивную работу и даже улучшить навык принятия правильных решений.

- **Физические нагрузки.** Вместе с излишками физической энергии всегда высвобождаются и излишки психической. Именно поэтому для снятия напряжения и профилактики стресса прекрасно подходят занятия спортом, активный физический труд. Однако здесь крайне важна умеренность, т.к. в противном случае можно добиться еще большего стресса, пользы в котором нет никакой.



- **Физиотерапия.** Этот вариант подходит в особых случаях – когда справиться со стрессом не получается самостоятельно. Он предполагает посещение врача или психотерапевта. Профессиональные специалисты, обладающие опытом, способны установить причины стресса, подобрать оптимальные пути избавления от него и настроить клиента на плодотворную работу.



- **Фармакология.** Сегодня разработано множество средств, помогающих бороться со стрессом и укрепляющих психическое состояние. Многие из них на самом деле эффективны, но здесь очень важно не заниматься самолечением. Если есть потребность в препаратах, в обязательном порядке нужно обратиться к специалисту и проконсультироваться. Также важно учитывать противопоказания.





Перечисленные методы повышения стрессоустойчивости дают мощные результаты, но их использование – это, пусть и небольшой, но все-таки выход из зоны комфорта. Они требуют некоторых перемен в жизни, что нередко сопряжено с определенными трудностями, в частности с психологическими.

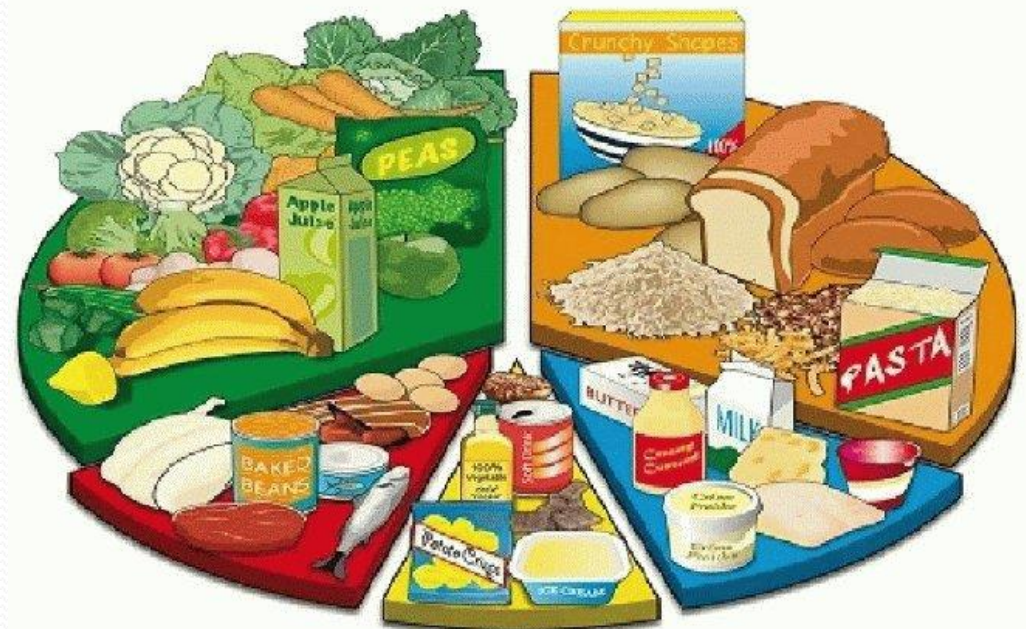
**Исходя из этого, есть смысл освоить и более простые способы повышения стрессоустойчивости.** Они намного проще и естественнее внедряются в повседневную жизнь, причем на это не нужно тратить большого количества сил, энергии и времени.

# Расскажем о них в общих чертах.



- **Старайтесь полноценно спать и высыпаться.** Помните, что для восстановления сил организму обычного человека требуется от 7 до 8 часов. Бороться со стрессом с хроническим недосыпом практически бессмысленно, т.к. он негативно сказывается и на психике, и на физическом состоянии.

- **Придерживайтесь правил правильного питания.** Витамины и микроэлементы поставляют в организм энергию, укрепляют иммунитет, обеспечивают хорошее самочувствие, делают более крепкой психику. Пища – это топливо организма, а оно обязательно должно быть высококачественным.



- **Помните о том, что нужно отдыхать.** Под отдыхом имеется в виду не двухнедельный отпуск раз в полгода (о нем, кстати, тоже забывать не нужно), а ежедневные перерывы в работе, еженедельные выходные. Во время отдыха нужно полностью отключаться от проблем, дел и забот.



- **Найдите хобби.** Если у вас будет занятие для души (футбол, вязание, поэзия, живопись и т.д.), вам будет намного проще отвлекаться от тревог, расслабляться и приводить в порядок мысли. Главное правило – хобби должно соответствовать интересам и доставлять удовольствие.

- **Перестаньте накапливать внутри себя негатив и переживания.** Отрицательные эмоции – это червь, грызущий человека изнутри. Когда негативный потенциал накапливается, его сразу же нужно выплескивать или гасить при помощи методов, описанных выше. Переизбыток такого потенциала способен привести к тяжелым последствиям.



- **Не концентрируйтесь на проблемах.** Бесконечное их прокручивание в голове не приводит ни к каким положительным переменам. Если проблему можно решить сейчас, сделайте это, если же нет – отведите для обдумывания ее решения отдельное время. Учитесь планировать и распределять нагрузку.



- **Поплачьте,** если в этом есть необходимость. В слезах нет ничего постыдного или зазорного, и вместе с ними выходят накопившиеся эмоции. К тому же в слезах есть гормон, помогающий бороться со стрессом.

- **Переориентируйтесь на позитив.** Темные стороны в жизни будут всегда, от них никуда не денешься, но у вас есть возможность выбирать, на чем фокусировать внимание. Старайтесь видеть больше положительного в жизни, а проблемы пусть будут возможностью расти и развиваться.



- **Ведите дневник.** Записывайте в блокнот самые яркие события (как хорошие, так и плохие) и свои переживания. Так вы сможете глубже разобраться в том, что именно выводит вас из себя, а это даст возможность устранить источники стресса и проработать свои реакции на стрессовые факторы.

- **Не осуждайте окружающих.** Общайтесь с людьми, вставайте на их позицию, стремитесь понять, почему они ведут себя тем или иным образом; развивайте в себе эмпатию. Положительное или нейтральное отношение к людям сделает вас терпимее и сильнее психологически.
- **Проанализируйте себя.** Определите свои сильные и слабые стороны, попытайтесь понять, какие личностные качества помогают, а какие мешают вам в жизни. Найдя минусы, ищите способы изменить их или сделать своими преимуществами, ведь даже такое возможно для человека, серьезно работающего над собой.





- **Обращайтесь за помощью.** Консультируйтесь с психологом. Родные и друзья тоже могут стать прекрасной поддержкой, помочь советом. Делитесь с ними своими мыслями, тревогами и переживаниями.



- **Проходите тестирования.** Есть множество вариаций тестов на стрессоустойчивость. Они помогают оценить свои текущие показатели, понять, в каком направлении следует двигаться и отслеживать свой прогресс при развитии стрессоустойчивости в дальнейшем.

**Предлагаем вам один из них.**

№	Вопрос	Варианты ответов и баллы	
		«Да»	«Нет»
1	Я всегда стараюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден навёрстывать упущенное	1	0
2	Глядя в зеркало, я вижу на своём лице следы усталости и переутомления	1	0
3	На работе и дома — сплошные неприятности	1	0
4	Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается	1	0
5	Меня беспокоит будущее	1	0
6	Я часто нуждаюсь в алкоголе, сигарете или успокоительном, чтобы расслабиться после трудового дня	1	0
7	Вокруг всё очень быстро меняется. От перемен голова идёт кругом. Хорошо бы, если изменения происходили бы не так быстро	1	0
8	Я люблю семью и друзей, но часто в их кругу чувствую скуку и пустоту	1	0
9	В юности я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе	1	0

«Диагностика состояния стресса». Автор: О. Н. Истратова

Уровень стрессоустойчивости определяется только у взрослого, после 18 лет.

- Подсчёт результатов, позволяющий выявить уровень стрессоустойчивости.
- **0-4 балла**
- У вас высокая стрессоустойчивость. Вы умеете управлять эмоциями, в стрессовой ситуации сдержанны, не склонны к истерии и раздражению, никого не обвиняете в случившемся, пытаетесь быстро найти решение проблемы.
- **5-7 баллов**
- Средний уровень. Вы сохраняете самообладание с переменным успехом, иногда сдержанны и сконцентрированы в самых сложных ситуациях, а иногда выходите из себя из-за мелочи.
- **8-9 баллов**
- У вас низкая стрессоустойчивость. Вы не способны к самообладанию и самоконтролю, переутомлены и истощены.

Развить у себя стрессоустойчивость помогут специальные упражнения на стрессоустойчивость, регулярное выполнение которых укрепляют нервную систему, вырабатывают навыки самоконтроля и саморегуляции.



# Стрелки часов

- Стресс часто характеризуется навязчивыми мыслями, от которых нет покоя и никуда не спрятаться. Данное упражнение учит освобождаться от них. Как только они появляются, нужно расслабиться, поудобнее устроиться в кресле (на диване) и устремить взгляд на часы. Чем больше будет циферблат, тем лучше. Начать следить за минутной или секундной стрелкой. Думать, как быстро (медленно) она передвигается, какой она формы, цвета, что заставляет её двигаться и т. д. Задача — усилием воли не допускать никаких других мыслей на иные темы. Только стрелка — и ничего больше. В первую неделю на выполнение упражнения отводится всего минута. С каждой последующей — прибавляется по минуте.

# Я и стресс

- Задание простое — нарисуйте себя и свой стресс. Наверняка вы получите на картинке маленьким и бесцветным, а стресс — большим и ужасным монстром. Перерисуйте иллюстрацию так, чтобы всё было наоборот. Изобразите его смешно, в ярких цветах, чтобы он перестал вызывать страх.



Напоследок — ещё одно шутовское, но мудрое народное изречение:

**«Если не можешь снять стресс, не надевай его!».**

Это вполне возможно, если постоянно заниматься саморазвитием и самосовершенствованием, учиться контролировать эмоции и не поддаваться на провокации, которые жизнь подстраивает на каждом шагу.



# Для подготовки собрания использовались материалы сайтов:

- <https://yandex.ru/turbo/dnevnik-znaniy.ru/s/samosovershenstvovanie/kak-razvit-stressoustojchivost.html>
- <https://ponervam.ru/stressoustojchivost.html>
- <https://www.b17.ru/article/141098/>