

Со стрессом можно справиться

Современная наука разграничивает сферы психического и психологического здоровья. Психологические отклонения более обратимы, их своевременная диагностика и грамотная коррекция призваны помочь человеку выработать средства саморегуляции. Если у вас дома не все мирно, если вы не любите школу или не хотите сами учиться, то и школа может стать источником стресса. А уже постоянный стресс приведет к нарушению психологического здоровья, а там уж и до отклонений в психике недалеко. Что же такое о стресс?

Стресс – состояние напряжения организма.

Признаки стрессового напряжения

1. Невозможно сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
5. Хочется постоянно кушать и ощущение недоедания.
6. Слишком часто возникает чувство усталости, не только от учебы.

Профессиональная деятельность учителя носит стрессовый характер!
Берегите своих учителей!

Безусловно, обычно нет какого-то постоянного средства, чтобы ослабить стресс. Чаще необходимо поменять свое отношение к данной ситуации. Однако не всегда это удастся. Важно овладеть некоторыми приемами самопомощи.

1. Осознание и проговаривание (вслух или про себя) эмоциональных переживаний – вспомните как это постоянно делают в сериалах.
2. Ищите поддержки. Во время стресса те, у кого есть друзья, добрые учителя, психолог, получают хотя бы некоторую защиту от потрясений.
3. Смочите виски водой. Упражнение: Дыхание животом (а не грудью), язык при этом прижат к небу.
4. Упражнение: можете медленно сосчитать от 1 до 10 и в обратном порядке, связав счет с ритмом дыхания и пульсом.
5. Упражнение: когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз и вам сразу станет легче.
6. Чтобы отвлечься, мысленно перемещайте взгляд от одного объекта к другому, задерживая на каждом взгляд на 1-2 секунды и произнося его название (мысленно или шепотом, но ясно и отчетливо его проговаривая)
7. Наведите уборку на своем столе, в доме. Можно посмотреть веселый фильм, КВН, сходить в гости, на дискотеку, заняться спортом и т.д.
8. Не будьте чересчур требовательны к себе. Учитесь отвечать "нет", когда от вас требуют того, что выше ваших возможностей. Человек,

который постоянно находится на пределе физических и эмоциональных сил, это первый кандидат на истощение сил, стрессы.

9. Упражнение: представьте себе, что кто-то пытается заставить вас сделать что-то неприятное, опасное и просто плохое. Что подсказывает ваш ум?

"ТЕМНЫЕ МЫСЛИ":

1. Если я скажу "нет!", со мной не будут общаться.
2. Если я откажусь, то они станут дразнить меня.
3. А вдруг я останусь один, если скажу им "нет"?

"ЧИСТЫЕ МЫСЛИ":

1. Это мой выбор!
2. Я могу победить свой страх!
3. Это нужно сказать, и я сделаю это!
4. Я не испугаюсь!
5. Я смогу!
6. Упражнение: Как только вы почувствуете, что забеспокоились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень хороший способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти, сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.
7. Полюбите себя, такого прекрасного и неповторимого. Упражнение: Скажите себе: "Солнечный зайчик заглянул мне в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, - нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову шею, живот, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним."
8. Преодолейте свой страх. Каким проблемам вы боитесь взглянуть в лицо. Не хотите подвести близкого человека? Боитесь сделать кому-то больно? Страшитесь быть отвергнутой? "Выход из зоны комфорта" провоцирует беспокойство и напряженность. Однако и верно другое: легкий стресс полезен, он активизирует адаптивные способности человека, стимулирует работу мозга. Именно в непривычных, экстремальных ситуациях, вызывающих стресс, и происходит личностный рост. Важно помнить, что вы сильнее собственного страха, и что результат, который вы получите в конечном итоге, в любом случае стоит этого преодоления.
9. Планируйте свою деятельность. С чего же начать? Составьте список из десяти вещей, которые вы хотели бы изменить или освоить в этом году. Например, поступить куда-то, похудеть на 3 кг, познакомится с кем-то и т.д. Составьте план, как всего добиться. И, сформулировав эти зацепки, немедленно начинайте работать. Записывайте все события выполнения задач, их анализ, задачи самому себе, их выполнение, анализ хода самовоспитания. При упорном желании вы точно добьетесь того, чего хотите.

Рекомендации



- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!
- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторилось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять настроение - поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!