

# «Что помогает снять стресс и напряжение?»



# Стресс. Стадии стресса.

- Стресс- это биохимический процесс, который протекает без сознательного контроля.
- Стресс – это неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Простыми словами – какие-то изменения внешней среды требуют от нас адаптации.

**3 стадии стресса:**

**1. Реакция тревоги.** Мобилизируются адаптационные возможности организма. На стадии реакции тревоги, сигнал бедствия посылается в часть мозга, которая называется гипоталамус. Гипоталамус обеспечивает высвобождение гормонов, называемых глюкокортикоидами. Идет выброс адреналина и кортизола. Адреналин дает человеку заряд энергии: сердечный ритм увеличивается, кровяное давление повышается, уровень сахара крови также повышается. Эти физиологические изменения регулируются частью вегетативной нервной системы человека, называемой симпатической ветвью.

# Стадии стресса.

- **2. Стадия сопротивления.** Во время стадии сопротивления организм пытается противодействовать физиологическим изменениям, которые произошли во время стадии реакции тревоги. Парасимпатическая нервная система пытается вернуть тело в норму: уменьшается количество вырабатываемого кортизола, частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают возвращаться к норме. Уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. Если стрессовая ситуация заканчивается, на этапе сопротивления тело возвращается в нормальное состояние. Однако, если стрессогенный фактор остаётся, организм остаётся настороже, чтобы бороться с его проявлениями.
- **3. Стадия истощения.** На этом этапе стресс сохраняется в течение длительного периода. Организм начинает терять способность бороться со стрессором и уменьшать его вредное воздействие, поскольку истощается вся адаптивная способность. Стадия истощения может приводить к стрессовым перегрузкам и к проблемам со здоровьем, если они не будут решены немедленно.

# Для справки

- Характерными для педагогов являются заболевания так называемой «стрессовой этиологии» – это всевозможные невротические расстройства, повышенный уровень тревожности, истощение, синдром профессионального выгорания (Рогинская Т.И., Рукавишников А.Л., Форманюк Т.В. и др.), низкая социальная адаптация (Асмаковец Е.С., Митина Л.М., Подымов Н.А., Прохоров А.О. и др.), также характерны для нашего учительства системные заболевания: ослабленный иммунитет, сердечно-сосудистая, пищеварительная системы и т.д.

# Для справки

- По данным Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С., сопоставивших результаты по различным профессиональным группам, «...педагоги занимают в российской выборке (свыше 500 человек) первое место по количеству «сгоревших на работе»: среди учителей – 57%. Высокая степень эмоционального истощения обнаружена у 71% педагогов, а 64% подвержены высокой степени мотивационно-установочного выгорания (редукция самооэффективности)».
- В этом же исследовании было подтверждено, что показатели здоровья педагогов сильно снижаются по мере увеличения педагогического стажа.

# Проявления стресса

- Стресс может проявляться по-разному от физических симптомов – головные боли, аритмия, холодные конечности, проблемы с давлением, спазмы, дерматиты и т.д., до серьёзных изменений в психике – раздражительность, рассеянность, чувство неполноценности, повышенная тревожность, депрессии, неврозы и т.д.

# Проявления стресса

- Говоря о проявлениях профессиональной деформации педагога, следует обратить внимание на происходящие *изменения в отношении к другим людям*, чаще это выражается в сужении круга коммуникативных средств общения, когда предпочтение отдается манипуляции и, соответственно, стиль общения становится шаблонным, негибким, авторитарным.

# Как повышать стрессоустойчивость?

- В первую очередь следует развивать умение активно ориентироваться не только в социальных условиях, но своевременно и правильно определять личностные особенности, эмоциональное состояния других людей с тем, чтобы выбирать наиболее адекватные и эффективные способы взаимодействия с окружающими.

# Саморегулирование

- Саморегулирование – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью:
  - силы слов (аффирмация),
  - мысленных образов (визуализация),
  - управления мышечным тонусом и дыханием.

# Три эффекта от использования приёмов саморегуляции

- Результатом использования приёмов саморегуляции будет достижение человеком трёх основных эффектов:
  - ☺ эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)
  - ☺ эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)
  - ☺ эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)
    - это позволит продуктивно взаимодействовать с людьми, включёнными в различные уровневые и территориальные пространства – социальные, личностные, профессиональные, экономические и т.д.

# Доступные и естественные приемы саморегуляции:

- ❖ смех, улыбка, юмор
- ❖ размышление о хорошем, приятном, а также высказывание похвалы, комплиментов
- ❖ наблюдение пейзажа за окном или на картине, мониторе компьютера, сюда же можно отнести рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей
- ❖ купание в солнечных лучах (реальное или мысленное)

# Методы саморегуляции в условиях стресса

- **Релаксация** – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.
  - Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.
- Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, «жареный петух клюнет», а заранее, пока для этого нет необходимости.

# Дыхательная гимнастика

- Способ холотропного дыхания, предложен *С.Грофом*.
- В России известны:
  - *парадоксальная дыхательная гимнастика А.Стрельниковой,*
  - *волевое управление дыханием К. Бутейко,*
  - *техника свободного дыхания, с интеграцией телесного, ментального, эмоционального опыта (М. Молоканов, С.Всехсвятский, В. Козлов),*
  - *энергосенсорные дыхательные психотехнологии (В.Тонков, А. Захаревич).*

# Дыхательная гимнастика

- **Успокаивающее дыхание – выдох** в два раза длиннее вдоха.
- **Противострессовое дыхание:**
  - **медленно выполняйте глубокий вдох** через нос;
  - **на пике вдоха на мгновение задержите дыхание**, после чего **сделайте выдох как можно медленнее**.
- **Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.**

# Дыхательная гимнастика

- **Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха.**
- **Мобилизирующее дыхание заключается в удлинении вдоха и пропорциональной этому вдоху – паузы. А вот продолжительность выдоха необходимо оставлять неизменной. Пауза в любом случае должна быть равной половине вдоха и изменения в ней пропорциональны изменению вдоха.**
- **Техника мобилизирующего дыхания не должна вызывать никаких затруднений, а, наоборот, приносить ощущения комфорта.**

# Дыхательная гимнастика

## Зевота – зарядка для мозга!



- Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в кору головного мозга.
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

# Дыхательная гимнастика

- Открывая рот максимально широко, чтобы ощущалось напряжение нижней челюсти, сделайте плавный вдох — почувствуйте, как легкие наполняются воздухом. На 2 секунды задержите дыхание, а затем размеренно и неторопливо выдохните. Совершая полноценный вдох и не задерживая дыхания, выпустите воздух через открытый рот.

# Формирование навыков овладения собственными эмоциями

**Следите за своим лицом. Держите спокойное лицо.**

- Самый главный «рецепт» настолько прост, что многих это даже раздражает: «Чтобы снять ненужную эмоцию, просто убери неправильное лицо. Поправь глаза и губы. Главное – сделать это сразу, пока эмоция еще не раскрутилась».
- Если вы это умеете делать – накал эмоции сразу спадет. Если для вас это затруднительно – тренируйте навык спокойного присутствия.

## Формирование навыков овладения собственными эмоциями

- **Наработка навыка спокойного присутствия – один из самых простых и эффективных способов управления эмоциями.**
- **Например, начавшееся возмущение, пока оно не раскручено, несложно снять только тем, что вы расслабите лицо, выдохните, снизите громкость своих высказываний, смягчите свои формулировки и, особенно, свои интонации.**

# Упражнения для снятия напряжения

- Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.
- Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

# Упражнения для снятия напряжения

- Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.

# Японские принципы здорового образа жизни

- Японские социологи, собрав информацию об образе жизни и привычках долгожителей этой страны, вывели свои принципы здорового образа жизни:
  - больше спать,
  - меньше есть,
  - уметь расслабляться,
  - постоянно заставлять мозг работать,
  - уметь смеяться,
  - не одеваться слишком тепло,
  - не пить и не курить

# **10** советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов:

- **Занимайся только приятной тебе работой**
- **Всегда имей собственную точку зрения**
- **Придерживайся правил рационального питания**
- **Откажись от вредных привычек**
- **Спи при температуре 17-18°C**

# **10** советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов:

- **Относись ко всему с любовью и нежностью**
- **Занимайся активным умственным трудом**
- **Периодически употребляй сладости**
- **Почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку**
- **Занимайся физическим трудом**

# Литература

- Дыхание как способ саморегуляции. Сайт Pro-Psixology.ru <https://pro-psixology.ru/zasluzhi-sebe-schaste/378-dyxanie-kak-sposob-samoregulyacii.html>
- 6 дыхательных практик, которые помогут быстро успокоиться. Сайт Лайфхакер <https://lifehacker.ru/6-dykhatelnykh-tekhnik-kotorye-pomogayut-rasslabitsya-za-10-minut/>
- Дыхательная гимнастика для успокоения нервной системы: 4 лучшие антистрессовые техники. Сайт Evio-club <https://evio-club.com/uprazhneniya/zdorove-uprazhneniya/dyihatelnaya-gimnastika-dlya-uspokoeniya-nervnoy-sistemyi/>
- Дыхательные упражнения. Сайт ПСИХОЛОГОС - Энциклопедия практической психологии <https://www.psychologos.ru/articles/view/dyhatelnye-uprazhneniya>
- <https://www.psychologos.ru/articles/view/kak-upravlyat-svoimi-emociyami-vop-zn->