

# Классный час

## Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом

Стресс - это защитная реакция организма на воздействие окружающей среды. Чрезмерный стресс может разрушать организм. Один стресс может накладываться на другой, поэтому частые стрессовые нагрузки особенно опасны.

Сначала, под воздействием стресса может возникнуть заболевание, называемое *неврозом*. Невроз же служит началом для целого ряда *других болезней*, главные из которых:

- гипертоническая болезнь,
- атеросклероз,
- ишемическая болезнь сердца,
- инфаркт,
- инсульт,
- язва желудка и двенадцатипёрстной кишки.

Среди *причин* вызывающих стресс следует назвать:

- невозможность самореализации,
- потери дорогих людей,
- моральное и физическое одиночество,
- завышенные требования к себе и окружающим,
- слишком быстрый ритм жизни,
- житейские неудачи и т. д.

Бороться со стрессами можно воздействуя как на **психику (душа)**, так и на **физиологию (тело)**.

**Сначала - о воздействии на тело.**

### ***1. Двигательная активность***

Физические упражнения помогают сердцу и лёгким лучше справляться со своей работой. Питательные вещества и кислород легче проникают в различные части организма. Отработанные продукты легче выводятся. Система ферментов лучше сбалансирована, следовательно мышцы могут быть расслаблены более полно. Организм лучше восстанавливается во время сна. Повышается выносливость. Словом весь организм значительно укрепляется. Кроме того, под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто "сгорает".

### ***2. Выброс эмоций***

Если Вы чувствуете, что у Вас внутри накопилось достаточно острое напряжение, то можно выплеснуть его вместе со *слезами*. Если есть люди, с которыми можно поделиться своими переживаниями, то хорошо поговорить с ними. Наконец, психологи иногда рекомендуют выплёскивать свои эмоции *на бумагу*. Необходимо просто написать всё, что Вас тревожит, а затем эту бумагу выбросить. Говорят, что когда человек излагает свои переживания, он ещё немного взвинчивается, однако через некоторое время наступает успокоение.

Особняком стоит *потеря близких*. Смерть родственника, близкого человека, домашнего животного, крушение мечты - всё это может привести к очень серьёзным переживаниям. Переживая горе, человек обычно проходит ряд стадий - ступеней, которые помогают ему проститься с прошлым и снова посвятить себя настоящему. Ступеньки не всегда идут одна за одной, но тем или иным образом человек их ощущает. Этот процесс также естественен и предопределён, как образование корочки на ране и последующее ощущение зуда, говорящего о заживлении.

*Шок* - естественная анестезия эмоциональной системы человека. Когда боль слишком велика, Ваша психика временно "отключается". Человек может чувствовать такое оцепенение, что будет себя вести так, будто ничего не произошло.

*Взрыв эмоций*. Здесь эмоции могут прорываться в судорожных рыданиях, в тихих слезах или глубоких вздохах, когда до сознания доходит известие о тяжёлой утрате.

*Гнев*. В какой-то момент Вы можете почувствовать гнев. Гнев из-за несправедливости Вашей утраты. Даже гнев на того или то, что утратили.

*Недомогание*. Не удивляйтесь, если физическое недомогание последует за пережитой утратой. Ваш организм может ответить временным расстройством.

*Испуг*. Когда Вы будете переживать горе Вам не всегда удастся чувствовать себя по старому. В таком случае человек может паниковать и даже думать, что потерял рассудок. К счастью, напряжение, вызвавшее испуг постепенно ослабевает.

*Чувство вины*. Во время переживания Вы можете обвинить себя в том, что утрата произошла из-за Вас. Ощущение вины иногда кажется более сносным, чем отсутствие виновного или какого-то объяснения.

*Депрессия и одиночество*. Вы можете заметить, что избегаете тех, кто Вас не понимает. Чувство отчуждённости, душевная боль и удручённость могут перерасти в депрессию.

*Трудности восстановительного периода*. Вы можете сопротивляться своему освобождению от привязанности к прошлому. Память о прошлом может задержать Ваше возвращение к обычной жизни.

*Надежда*. Наперекор всем неприятностям надежда, каким-то образом, всегда проявляется вновь и начинает расти.

*Восстановление*. Вы восстанавливаете свою жизнь, используя новые силы, обретенные в процессе переживания горя. Прошлое отступает перед настоящим.

*Сопротивление естественному ходу развития чувства горя чревато отрицательными последствиями*. Если Вы попытаетесь проигнорировать весь цикл выздоровления, отказываясь признавать свои страдания, то только усугубите своё расстройство. Когда Вы пытаетесь скрывать чувства и притуплять боль, Вы лишь задерживаете процесс выздоровления. Рана может загноиться и напомнить о себе с большей силой, возможно даже через несколько лет.

Любая из стадий переживания горя может "выбить Вас из седла": постоянная паника, частые заболевания, не проходящая депрессия. Иногда человек даже не подозревает, что источником этого является не разрешившееся естественным путём горе.

## *Как пережить тяжёлую потерю?*

Всеми способами идите вперёд и не сдерживайте своих эмоций и страданий! Стрдание не проблема - это решение! Люди, которые подвергаются хирургическому вмешательству, обычно ожидают боль и принимают как факт, что их физические силы восстановятся не сразу. Люди редко поступают так же в отношении тяжёлой эмоциональной потери. Они часто не отпускают себе времени на выздоровление, усложняют свой стресс тем, что становятся нетерпеливыми. Позвольте себе прочувствовать боль, которая следует за потерей. Вам нужно время, чтобы выздороветь.

Чтобы покончить со страданием, Вы должны реализовать себя в чём-то новом. *Ищите людей и ситуации, куда Вы смогли бы вложить свою любовь и энергию.* Специалисты рекомендуют присоединиться к группе других людей, тоже переживающих горе. В случае потери человека, без которого, как кажется, жизнь не имеет смысла, нельзя принимать никаких непоправимых решений. *В состоянии сильного стресса принять правильное решение невозможно по объективным причинам.* Со временем Вы, возможно, решите, что жить необходимо во имя памяти о близком человеке. Ему было бы приятнее, если бы Вы жили и постарались быть счастливы. Также можно посвятить свою жизнь тому делу, которым был занят дорогой Вам человек. В спокойном состоянии смысл жизни может открыться очень неожиданно!

### **3. Питание**

Необходимо есть больше овощей и фруктов, качественных круп и меньше животных продуктов. Кофе лучше заменить чаем. Чай, если это необходимо, хорошо тонизирует, кофе же может слишком сильно возбуждать. К умеренной дозе алкоголя можно прибегнуть только в том случае, если Вы уверены, что Вам не грозит алкоголизм. Поскольку отрицательные эмоции ослабляют организм, то совершенно логично было бы предположить, что положительные эмоции его укрепляют. Так оно и есть. (Установлено, например, что 1 праздничный день способствует укреплению иммунитета на 2 дня.) Поэтому больше смейтесь, и вообще, больше радуйтесь жизни.

**4. Сексуальное общение** также благотворно сказывается на организме. Это касается даже поцелуя продолжительностью в несколько минут.

**5. Водные процедуры.** Вам на собственном опыте необходимо определить, что будет полезно именно Вам. Можно использовать горячие или тёплые ванну и душ, можно с утра, а можно на ночь. Можно попробовать закаливающие процедуры. Всем полезен контрастный душ; 1 минута - тёплая вода, 15 секунд - холодная и так от 5 до 10 повторов.

**6. Организм восстанавливается** тем полнее, чем сильнее он расслаблен. Лучше всего расслабляется он во сне, а значит необходимо **хорошо высыпаться**.

Однако для обретения полного душевного удовлетворения, перечисленных советов может оказаться недостаточно. Поэтому расскажем ещё о нескольких способах, с помощью которых можно существенно повлиять на своё душевное состояние. Это **советы борьбы со стрессом из области психологии**.

**1. Какая бы стрессовая ситуация не произошла, подавите все отрицательные эмоции. После этого спокойно разберитесь ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните улучшать данную ситуацию.**

Необходимо смириться с тем, чего ты изменить не можешь. Что бы ни случилось - сохраняйте спокойствие. Подумайте: реально ли исправить своё положение? Понять это можно только в спокойном состоянии. Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе - это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже. Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

Если Вы сегодня потерпели неудачу, то, может быть, это и к лучшему. Может, теперь Вы по-новому посмотрите на своё положение и на свои цели, и перед Вами откроются какие-то новые и более интересные возможности! Верующие говорят по этому поводу так: Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв следующей.

## ***2. Научитесь жить сегодняшним днём!***

Перестаньте беспокоиться в случае, если необходимо в будущем решить какую-то проблему. Если время позволяет, надо просто забыть о ней, и это даёт изумительный эффект. Практически во всех без исключения случаях, через некоторое время, решение само приходит в голову. А бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать то проблему оказывается не нужно - можно пойти другим путём!

Беспокоиться о будущем просто абсурдно. Никто не знает, что будет в будущем. Возможно, что Вы уже сегодня отравляете себе жизнь по поводу каких-то отдалённых событий, но к тому времени всё может тысячу раз измениться. Живите сегодняшним днём!

Некоторым человеческим натурам свойственно думать, что в данное время они только подготавливаются к будущей жизни, когда-то произойдёт нечто заманчивое, и вот тогда начнётся настоящая жизнь. Никогда не стройте розовых планов на будущее. Сомнительно, что будущие дни окажутся лучше, чем сегодняшней. *Учитесь получать удовольствие от каждого дня. Делайте то, что Вам приятно.* К сожалению, не всегда мы помним, что смысл жизни заключается в самой жизни, в каждом дне, в каждом часе. Забудьте о том, что было в прошлом, перестаньте беспокоиться о будущем и постарайтесь получать максимальное удовольствие от каждого конкретного дня. Безусловно, всё сказанное не означает, что надо отказаться от разумного планирования. Но это и должно быть именно разумное спокойное планирование, а не беспокойство или розовые мечты.

## ***3. Помните: могло быть хуже!***

Как бы Вам не было плохо, Вы должны помнить, что есть люди, которым гораздо хуже. вспомните, как много людей с врождёнными уродствами. вспомните о тех, кто с детства прикован к постели, не имеет слуха и зрения. Многие люди, не задумываясь, отдали бы всю свою жизнь за возможность прожить хотя бы один средненький денёчек, которым живёте Вы. Подумайте хорошенько, имеете ли Вы право обижаться на свою судьбу, ведь могло быть гораздо хуже! Психологи иногда рекомендуют: если Вам плохо, то найдите того, кому ещё хуже и помогите ему.

## ***4. Не раздражайтесь при общении с окружающими!***

Если Вас чем-то не устраивает человек, просто порвите с ним отношения и забудьте его! Если же Вы хотите общаться с человеком, но у его есть некоторые отклонения в характере, не пытайтесь его изменить. *Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним!*

Если Вас *критикуют*, то прежде всего отбросьте эмоции. Воспринимайте сказанное с точки зрения логики. Если критика справедливая, то скажите критикующему спасибо, ведь теперь Вы можете исправить в себе какой-то недостаток и стать лучше. Если же критика несправедливая - просто пропускайте её мимо ушей!

### **5. Оценивайте себя сами!**

Некоторые люди беспокоятся о том, что о них подумают окружающие и тем сильно отравляют себе жизнь. Постарайтесь избавиться от этого.

### **6. Учитесь взаимодействовать с людьми!**

Всем нам необходимо эмоциональное насыщение. Когда люди не в контакте с другими людьми они могут чувствовать усталость депрессию, беспокойство. Контакт может уменьшить стресс, поскольку повышает энергетику. Искусство устанавливать контакты - это не всегда врождённое искусство. Этому можно научиться.

### **7. Научитесь говорить "нет"!**

Многие люди не умеют говорить "нет". Они боятся, что о них подумают плохо. Явное нежелание выполнять постоянные просьбы, и в то же время неспособность сказать "нет" может приводить к стрессам. Задумайтесь, ведь есть люди, к которым почти не обращаются с просьбами, однако от этого их не меньше любят и уважают. Вас просят именно потому, что Вы всё время соглашаетесь. Если Вы спокойно, но решительно скажете, что заняты сегодня, то никому и не придёт в голову сомневаться. Говорите так, будто Вам действительно нужно ну, например, к врачу. И не надо несколько раз извиняться.

### **8. Думайте о хорошем!**

Все мы, пусть и неосознанно, постоянно разговариваем сами с собой. Мы указываем себе, как следует поступать, рассказываем, как мы себя чувствуем. Если Вы сообщаете себе только о плохом, то в конце концов окажетесь в стрессовом состоянии. Вы знаете, что это за плохие известия: "Меня никто не любит, я никому не нужен, меня все видят насквозь, я всегда терплю неудачи". Старайтесь сообщать себе нечто позитивное. "У меня многое получается, я многому учусь на собственных ошибках, я буду действовать и стану лучше". Позитивное отношение к себе и жизни само по себе действенное средство от стресса!

### **9. Переоцените свои ценности, если необходимо!**

Если Вы беспокоитесь от того, что не можете чего-то достичь, то прежде чем тратить нервы, спросите себя, к тем ли ценностям Вы стремитесь. В противном случае может оказаться так, что Вы тратите нервную энергию напрасно. Бывает, что после достижения какой-то цели, человек не чувствует настоящего удовлетворения, и может наступить полная опустошённость, от которой трудно избавиться.

*Вам необходимо проанализировать, оценить, подтвердить, отбросить, переосмыслить те ценности, представления о себе, которые составляют саму суть Вашей жизни.* Неверные убеждения, завышенные требования к себе и окружающим, не реальные цели могут быть источником постоянного стресса. Например, если Вы убеждены, что неудача - это катастрофа, то Вы можете возвести свои небольшие неприятности до уровня большого кризиса. Если Вы полагаете, что жизнь всегда должна быть радостной, то, вероятно,

столкнётесь с сильным разочарованием на первой же работе. Не ждите слишком многого от жизни, и тогда будет меньше разочарований и больше приятных моментов! Часто люди просто не знают, что их беспокоит. Поэтому важно точно сформулировать проблему и записать её на бумаге. Помните, что хорошо сформулированная проблема - наполовину решённая проблема! План возможного решения также можно записать на бумаге.

### ***10. Навыки самоорганизации.***

Научитесь планировать свою жизнь. В противном случае Вы будете чувствовать, что жизнь уходит из под Вашего контроля, или вовсе будете бездарно плыть по течению.

*Ответьте на следующие вопросы:*

- \* Чего Вы хотите от своей жизни?
- \* Каким Вы хотите стать через пять лет?
- \* Какова Ваша цель на ближайшие полгода?
- \* Какой цели Вы достигните на следующей неделе?

Обязательно проанализируйте, *на что Вы тратите своё драгоценное время?! Обязательно научитесь тратить его более эффективно! Задавайте себе вопросы: На что ушёл сегодняшний день? На что ушёл отпуск? Не тратите ли Вы много времени напрасно? Всегда ли отходите от телевизора, если там нет ничего действительно интересного? Время - самый важный ресурс, т.к. оно проходит безвозвратно! Постоянно ищите возможности сократить трату времени на второстепенные вещи!*

Сегодня же *начинайте вносить рациональные изменения в свой распорядок дня. Только 20 сэкономленных минут в день дают к 70 годам прибавку в один год. За год можно сделать то, что может полностью изменить жизнь. Только не экономьте на отдыхе, тем более на сне.*

Самую трудоёмкую работу выполняйте в те часы, когда организм развивает максимальную активность. Во время стресса в крови увеличивается концентрация некоторых гормонов, и это придаёт организму большое количество энергии. В течение суток происходят естественные колебания концентрации этих гормонов. Первый пик приходится на 9 - 12 часов, второй - на 16 - 20 часов. Учитывайте это при планировании своего дня.

Беспокойство часто гложет человека тогда, когда человеку необходимо самореализоваться, но сделать этого по каким-то причинам не удаётся. Если Вам, к примеру, предстоит завтра выполнить много дел, то Вы можете и сегодня сильно нервничать от того, что опасаетесь забыть что-нибудь важное. Т.е. организм "помнит", что ему будет необходимо действовать, а как действовать точно не ясно. Отсюда беспокойство. Чтобы избавиться от него, по вечерам не помешает составлять план на следующий день. Те вещи, которые Вы собираетесь предпринять, должны быть записаны в порядке важности. Можно даже коротко указать - каким образом Вы сделаете то-то и то-то. Так, зная, что в любой момент Вы сможете заглянуть в бумажку и ничего не забудете, Вы избавитесь от этого вида переживаний.

*Итак, чтобы избавиться от стресса, Вам необходимо:*

1. Менять то, что Вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен! И, Бог никогда не закрывает одной двери, не открыв другой!
2. Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.
3. Научиться жить сегодняшним днём и получать удовольствие от каждого дня.
4. Никогда не обижаться на судьбу. Помнить, что могло быть гораздо хуже!
5. Избегать неприятных людей. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.
6. Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о Вас думают другие.
7. Побольше общайтесь с интересными людьми. Овладевайте навыками общения.
8. Переоцените свои ценности, если необходимо.
9. Организовывайте свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.
10. Планируйте свою жизнь.