**ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

*И.И. Слепко*

*КГБПОУ "Канский медицинский техникум"*

*Преподаватель физического воспитания*

Жизнь современного человека полна колли­зий, проблем, конфликтов. Причины стрессовых ситуаций, которыми столь богата сегодняшняя жизнь, совершенно различны.

***Откуда берется стресс?***

Стресс — неотъемлемая часть функ­ционирования живого организма. Именно стресс помогает человеку приспосабливаться к сложным условиям окружающей среды.

Источником стресса, или стрес­сором, может стать любой раздра­житель, как физический, так и пси­хологический. Если плохо и нере­гулярно питаться, не высыпаться, мало двигаться, то тело подвергает­ся физическому стрессу. Психоло­гические стрессоры вызывают эмо­циональное напряжение. Ими мо­гут быть обман, обида, перегрузка информацией, а также ситуации, угрожающие безопасности, эконо­мическому благополучию и меж­личностным отношениям.

Чрезмерный стресс (дистресс) становится одним из главных источников самых серьёзных не только психических, но и соматических заболеваний совре­менного человека, а также обострения уже имеющих­ся. Среди них гипертоническая болезнь, инфаркты и инсульты, язвенная болезнь желудка, сахарный диабет и целый ряд других. Многие из них числятся в печальной статистике причин смерти россиян. Вот почему если в древние времена стресс был жизненно необходим, то в наше время жизненно необходимо научиться защищаться от стресса.

***Признаки дистресса:***

* быстрая утомляемость и частые ошибки в работе;
* отсутствие удовлетворенности от проделанной работы;
* невозможность сосредоточиться;
* потеря чувства юмора;
* плохой сон с кошмарными снови­дениями и дневная сонливость;
* непреодолимое беспокойство;
* частое сердцебиение;
* дрожь в теле;
* приступы головокружения;
* головная боль, боли в шее, ниж­ней части спины;
* сыпь на коже.

***Боевая готовность***. В ответ на воздействие стрессора за счет выброса в кровь большого ко­личества гормонов стресса (адре­налина и норадреналина) активи­руются все системы организма: уве­личивается частота сердечных сокращений, повышается артери­альное давление, снижается тонус сосудов сердца и мышц, активируется распад жиров.

Если требования, предъявляе­мые к организму, соответствуют его адаптационным возможностям, он функционирует в режиме повы­шенного сопротивления. Включа­ются функциональные резервы, и уровень активности поднимается значительно выше обычного.

***Не только во вред.*** Стрессорные воздействия умерен­ной силы и длительности полезны (и даже необходимы). В стрессе — не важно, вызван он радостным или печальным событием — проис­ходит тренировка физических и психических сил. Такой благопри­ятный стресс принято называть - эустрессом.

Однако, если стрессорные воз­действия слишком сильны или дли­тельны либо восприятие происхо­дящего чересчур эмоционально, те же события способны истощить внутренние ресурсы, вызвать дисфункцию любой из систем организма­ и привести к различного рода заболеваниям и даже к смерти. В такой ситуации речь идет о нега­тивном стрессе, или дистрессе.

***Как обуздать стресс?***

Если вы оказались на грани нерв­ного срыва, значит, пора прини­мать меры.

*Познакомьтесь с сущностью стресса.* Осознав, что стресс может стать источником позитивных пе­ремен, вы почувствуете облегчение.

*Мыслите рационально*. Ваши приоритеты должны распределять­ся так: я сам, потом моя семья и близкие мне люди. Получая инфор­мацию, вдумывайтесь, а что она значит лично для вас. Не стоит огорчаться из-за того, что вы не в силах изменить при всем желании.

*Вспомните о хорошем*. Вспом­ните или представьте себе что-ни­будь приятное. Воссоздайте эпизод в памяти как можно полнее. Скон­центрируйте внимание на чем-то прекрасном. Повторяйте позитивные утверждения типа: «Я уверен и спо­коен» или «Я справлюсь».

*Расслабьтесь*. Сядьте поудоб­нее, дышите медленно и глубоко, сосредоточивая внимание на каж­дом вдохе и выдохе. Представьте себя на пляже или в цветущем саду. Слегка напрягите поочередно раз­личные группы мышц — это помо­жет расслабиться. Разомните себе мышцы шеи и плеч. Примите теп­лый душ или подержите руки под струей теплой воды.

*Двигайтесь.* Любая физиче­ская активность положительно ска­зывается на самочувствии.

*Поделитесь с близким чело­веком*. Обсуждение проблем вслух способствует их скорейшему разре­шению.

*Выплесните эмоции*. Дайте выход чувствам. Если хотите — плачьте. Плач хорошо помогает унять эмоциональный дискомфорт.

*Доставьте себе удовольствие*. Пойте, танцуйте, читайте, пройди­тесь по магазинам — делайте все, что может вас порадовать.

*Питайтесь правильно*. Не заедайте стресс сладостями. Ешьте медленно. Снять напряжение помогают успокоительные сборы и фиточаи.

*Высыпайтесь.* Не пытайтесь заснуть, если не хотите спать. Ста­райтесь не спать днем, даже когда хочется. Не наедайтесь перед сном, но и не ложитесь спать на пустой желудок.

Правил антистрессового поведения довольно мно­го. Не все они универсальны, исполнимы для каждого, поэтому необходимо выбрать наиболее приемлемые. Если есть возможность, посоветуйтесь с психологом или психотерапевтом.

Занятия физической культурой и спортом всесто­ронне закаляют человека, воспитывают у него силу воли, самообладание, учат преодолевать самые раз­личные препятствия. Одним из таких препятствий может стать и стресс. И его тоже в силах успешно пре­одолеть, проявив выдержку и спортивный характер.

В заключение следует напомнить, что люди, которые улыбаются, получая в ответ улыбки своих коллег, живут в среднем на четыре года дольше, а главное — лучше!

**Библиографический список**

1. Бочарова М. Лень, как стиль жизни. Лень - путь к богатству, долголетию и спасению от стресса. - М.: АСТ, Астрель, **2016**.
2. Дехтяр Б. С. Как защитить себя от стресса. - М.: Фаир-Пресс, **2014**.
3. Семенов П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации. - М.: Феникс, **2014**.
4. Семенова И. Как избавиться от стресса и депрессии по методу И. Семеновой. - М.: Феникс, **2015**.
5. Тигранян Р. Стресс и его значение для организма. - М.: Наука, 2000.

**Заявка**

**на участие в работе XIII Всероссийских с международным участием научных чтений молодых исследователей, посвященных памяти В.И. Даля**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО участника (полные, с расшифровкой инициалов) | Слепко Ирина Ивановна |
| Полное наименование учебного заведения и его почтовый адрес с индексом (для рассылки сборника) | Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Канский медицинский техникум»  663600, г.Канск, ул. Революции, 20 |
| Тема публикации | Профилактика стресса |
| Секция | Экология и валеология, здоровый образ жизни |
| ФИО и ученая степень, ученое звание руководителя  (с расшифрованными инициалами для оформления именного сертификата) |  |
| Адрес электронной почты для переписки | metod-kmt@yandex.ru |
| Форма участия (очная/заочная) | заочная |

**Тезисы и заявки** (электронный вариант) председателям ЦМК необходимо предоставить в методический кабинет (по почте **metod-kmt@yandex.ru**) в срок **до 13-14.10.2016г.**