**Стресс** – состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы, воздействующие на него. Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т.к. они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека. Это связано с выбросом во время стрессовой ситуации в кровь человека адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые способствуют человека решать ту или иную задачу. Помимо положительного эффекта, стресс может способствовать и негативным последствиям. Когда человек постоянно подвержен стрессовым ситуациям, его организм усиленно растрачивает свои силы (энергию), что приводит к его быстрому истощению. Поскольку все органы находятся в напряженном состоянии, они более подвержены к вторичным неблагоприятным факторам, например – болезням. Таким образом, ученые установили два основных вида стресса – **эустресс (положительный стресс)** и **дистресс (отрицательный стресс)**.

***Причины стресса***

Причин стресса великое множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, психика, образ жизни, поэтому, один и тот же фактор на одного человека может не повлиять вовсе, или произвести незначительное воздействие, в то время как другая личность буквально заболевает. Наиболее популярные причины и/или факторы стресса:

* конфликтная ситуация с другим человеком – на работе, дома, ссора;
* недовольство – своим внешним видом, окружающими людьми, успехами на работе, самореализацией в мире, окружающей обстановкой и т.д.;
* маленький прожиточный минимум, нехватка денег, долги;
* длительное отсутствие отпуска и полноценного отдыха;
* рутинная жизнь с отсутствием или маленьким количеством положительных эмоций, перемен;
* длительные хронические заболевания, особенно влияющие на внешний вид, а также болезни родственников;
* избыточный вес;
* смерть родственника или просто близкого или знакомого человека;
* недостаток в организме витаминов и микроэлементов;
* просмотр душевных фильмов, или наоборот, фильмов ужасов;
* проблемы в сексуальной жизни;
* частые страхи, особенно перед смертельными заболеваниями (раком), мнением окружающих людей, старостью, маленькой пенсией;
* одиночество;
* чрезмерная физическая активность, или же неблагоприятные условия окружающей среды (холод, жара, дождливая погода, повышенное или пониженное атмосферное давление);
* резкая смена окружающей обстановки – переезд на другое место жительства, смена работы;
* тяжелая музыка;
* другие причины или ситуации, способные зацепить или раздражать человека.

***Симптомы стресса***

Среди наиболее популярных реакций организма на стресс, выделяют:

* беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы, недовольства окружающими человека людьми, обстановкой, миром;
* вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение и не желание общаться с людьми, даже с родными и близкими, быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать;
* бессонница, беспокойный сон;
* невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервное системы, физического тела;
* приступы страха, паники;
* плохая концентрация внимания, заторможенность, сложность в понимании обычных вещей, снижение интеллектуальных возможностей, проблемы с памятью, заикание;
* недоверие к себе и окружающим людям, суетливость;
* частое желание плакать, тоска, самосожаление;
* отсутствие желания употреблять пищу, или же наоборот, чрезмерное желание покушать;
* нервный тик, неспецифические для пациента желания кусать себе ногти, прикусывать губы;
* повышенная потливость, повышенная возбудимость, расстройства пищеварительной системы (диарея, тошнота, рвота), кожный зуд, головная боль, головокружения, учащенное сердцебиение, дискомфорт в грудной клетке, проблемы с дыханием, чувства удушья, резкое повышение температуры тела, озноб, онемение или покалывание в конечностях;
* — повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим вещам, которые ранее человека особо не интересовали.

***Фазы стресса***

Развитие стресса происходит в три фазы:

1. **Мобилизация.** Организм реагирует на стрессор тревогой и мобилизирует свои защитные силы и ресурсы для противостояния стрессовому фактору.
2. **Противостояние.** Организм противостоит стрессовой ситуации, человек активно ищет выход из нее.
3. **Истощение.** При большой продолжительности влияния на человека стрессового фактора, организм начинает истощаться, и стает уязвимым для вторичных угроз (различные болезни).

***Принципы лечения стресса***

Лечение стресса включает в себя следующие пункты: удаление стрессора (фактора стресса); физиологические процедуры; принятие успокаивающих (седативных) препаратов; психологическую коррекцию.

***Профилактика стресса***

Чтобы минимизировать развитие стресса, следует обратить внимание на следующие рекомендации:

* вести активный образ жизни;
* употреблять пищу, обогащенную витаминами;
* стараться найти работу по душе;
* высыпаться;
* отказаться от алкогольных напитков, не употреблять наркотические средства;
* больше времени проводить на свежем воздухе, отдыхать на природе;
* ограничить себя в употреблении кофеина (кофе, крепкий черный чай);
* не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятность (фильмы, музыка, новости);
* следить за своим ребенком – что он читает и смотрит, ограничить его от информации насильственного, потустороннего и оккультного характера;
* делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;

Важно помнить: если появилось чувство, что невозможно преодолевать стрессовые ситуации, следует обратиться за консультацией к специалисту – психологу, либо к неврологу или психотерапевту.

Т.В.Юшковская

педагог-психолог

Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»



**Профилактика психического стресса и коррекция его последствий**

Ошмяны