неврозов;

— надо помнить, что высшая радость — это радость познания.

Человек всегда испытывает чувство информационного голода. И удовлетворение его; — познание мира, наслаждение произведениями литературы и искусства, восприятие красоты природы — источники постоянной радости; — активная деятельность, тренировка, жизненный опыт способствуют снижению степени выраженности состояния напряжения. Таким образом, существует единственный оптимальный, долговременный способ предотвращения неврозов — разумная тренировка, закаливание, умение преодолевать трудности, умение планировать и рассчитывать время, вести соответствующий образ жизни; — создание условий, исключающих длительное воздействие психоэмоциональных нагрузок, непрерывно поддерживающих состояние напряжения. Это в первую очередь связано с психологической атмосферой, моральным климатом, в котором живет и работает человек и в котором осуществляется взаимодействие его с другими людьми, а также с особенностями его индивидуальных реакций на этот микроклимат, т.е. с особенностями личности; — формирование положительных устойчивых психоэмоциональных реакций у людей. Положительная эмоция пропорциональна величине снятого состояния напряжения. Природа неслучайно заложила в организм человека механизм поиска радости (цели). Он лежит в основе активности, стремления навстречу опасностям, желания их преодолеть, что в целом улучшает жизнеспособность. Высокие устремления души, творческие дерзания, разведка нового, поиск в науке, борьба за идеалы, преодоление трудностей — все это первостепенные условия для радости. Положительные эмоции (радость, вдохновение) дают перевес сфере сознания и увеличивают его возможности, подчиняя подсознание себе.

педагог-психолог Юшковская Т.В.

*по материалам сайта: http://medbe.ru/materials/*

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



**Профилактика стресса и способы его коррекции**

Ошмяны

В решении этих задач главенствующая роль принадлежит мероприятиям оздоровительного и воспитательного характера и способам нетрадиционной медицины. Безусловно, снижение роли нервного стресса как фактора риска многих заболеваний возможно только путем устранения сопутствующих факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, вредные привычки, нездоровый образ жизни и др.), потенцирующих его действие, и повышения адаптационных возможностей организма человека к стрессовым ситуациям. Важное значение приобретает, с одной стороны, выработка навыков культурного поведения на производстве, в семье, при любых отношениях с другими людьми, с другой — мероприятия, позволяющие «разрядить человека» от неотреагированных эмоций, например, с помощью регулярных физических тренировок или методов воздействия искусства. Применение же лекарственных препаратов показано лишь в сложных стрессовых ситуациях, причем их назначение обязательно должно быть согласовано с врачом. С целью профилактики нежелательных последствий устойчивых эмоциональных возбуждений негативного характера возникает необходимость «воспитания» отрицательных эмоций. «Воспитание» должно быть направлено на умение перевести уже сложившиеся обиду, гнев или неудовлетворенность на другое полезное дело. Достижение необходимого результата вызывает положительные эмоции, которые нивелируют отрицательные эмоциональные переживания с их нежелательными последствиями. К числу профилактических мер относятся мероприятия оздоровительного характера, способы положительных воздействий на психологический статус и поведение людей и методы нетрадиционной медицины. К числу оздоровительных мероприятий относятся: рациональное питание; правильный режим труда, отдыха и питания; активный отдых; полноценный ночной сон; исключение вредных привычек. Кроме того, целесообразно переключение с одного вида деятельности на другой, особенно при развитии утомления. При переключении в коре головного мозга возникает новый очаг возбуждения, который как бы гасит, тормозит старые очаги, вызвавшие утомление или отрицательное возбуждение. В этих условиях выключаются из деятельности ранее возбужденные центры с предоставлением им отдыха. Важны физические тренировки, которые создают определенный психологический эффект. Исследования врачей и физиологов спорта приближают нас к необходимому научному пониманию единства физического и эмоционального здоровья. Интенсивная мышечная деятельность способна в значительной мере нейтрализовать изменения в организме, вызванные эмоциональным напряжением, и тем самым погасить возникающую «эмоциональную бурю». Недаром житейские наблюдения и специальные исследования свидетельствуют о важнейшей роли мышечной работы в качестве средства, снижающего напряжение. И.П. Павлов в связи с этим специально подчеркивал роль «мышечной радости». Физические упражнения помогают смягчить стресс и в том случае, если человек прибегает к ним в момент, когда испытывает нервное напряжение. И если вы упражняетесь в конце дня, то аэробная физическая активность поможет вам снять нервное напряжение, усталость, расслабиться и даже зарядиться энергией, что позволит вам заняться еще каким-либо делом. Почему занятия физическими упражнениями в конце дня позволяют смягчить нервное возбуждение? Вероятнее всего, улучшение обмена веществ в результате физической нагрузки помогает нейтрализовать повышенную секрецию адреналина. Физические упражнения в этом случае действуют в качестве естественного фактора, разряжающего излишки гормонов и помогающего организму вернуться к состоянию химического равновесия.

Уровни:

 Различают два уровня, на которые действуют факторы уменьшения стрессовых воздействий:

— способность не теряться в ежедневных стрессовых ситуациях;

— способность расслабиться после напряженного дня, чтобы чувствовать себя отдохнувшим, свежим, энергичным и готовым к работе.

После отдыха появляется ощущение счастья и даже эйфории, расслабление, сопровождающееся положительными эмоциональными ощущениями. Профилактика и лечение патологических последствий эмоционального стресса должны проводиться с учетом так называемого золотого правила нормы — периоды наивысшего эмоционального напряжения у человека даже в самых острых конфликтных ситуациях не опасны для здоровья, если они завершаются периодами активного отдыха, сопровождающимися положительными эмоциональными ощущениями. К числу факторов, препятствующих воздействию стрессорных факторов или ослабляющих их эффект, относятся:

— воспитание людей в духе высокой морали и нравственности;

— высокая культура людей;

— эстетическое воспитание;

— товарищеская обстановка и оптимальный климат в коллективе и семье;

— очень важно научиться правильно планировать свое время, чтобы не создавать острых дефицитов его — причины резкого возрастания напряжения и возникновения