* Если реакция на стресс – пассивность, бездействие, близкая к ступору, то нужно взбодриться. Здесь

дыхание должно быть не глубоким и частым (как в ситуации, когда мы активны, где выдох короче вдоха).

* Короткий вариант техники активной мышечной релаксации:
* на счет 1, 2 – стиснуть кулаки и сделать неглубокий вдох;
* на счет 3 – задержать дыхание на 0,5 сек.;
* на счет 4 – выдох;
* на счет 5 расслабление;
* Повторить несколько раз.

Начиная дышать одним из вышеуказанных способов, можно привести себя в нужное состояние. Тело воспринимает дыхание как руководство к действию. Научившись методике правильного дыхания для расслабления или активности, можно нормализовать свое состояние, приведя его в норму.

Важный аспект при работе со стрессами – это научиться видеть позитивные стороны жизни.

Проблемы, которые возникают после выхода человека из стрессовой ситуации, как правило, связаны с неправильной переработкой впечатлений о ситуации. Нам свойственно преувеличивать последствия ситуации, мы часто недооцениваем свои возможности, тем самым, раздувая тревогу.

Техника «Дакатастрофизация или что если…» поможет увидеть, действительно ли все катастрофично.

Стресс вызывается каким-то событием, которое несет в себе опасность, неприятность, досаду, а главный фактор – это внезапность. Поэтому важно уметь  представить себя в неожиданной ситуации, понять, какие ресурсы нужны, чтобы справиться с ситуацией, что позволит минимизировать последствия стресса. А для того, чтобы было легче посмотреть на жизненные трудности, есть полезная фраза «зато» или рамка юмора: «Ну и что, что ветер, зато волосы красиво развиваются», «если ты постоянно опаздываешь, значит тебя там ждут, или ты умеешь выкручиваться из ситуаций как в анекдоте»:

- Ты где?

 - Я опаздываю…

 - Я спрашиваю, где ты?

 - Я скоро буду!

 - Дак ты где?

- Я уже подхожу…

P.S. находчивость – наше все! Найдите свои способы управлять своим уровнем стресса и эмоциональным состоянием в целом

Юшковская Т.В.

педагог-психолог ЦКРОиР

по материалам сайта https://psycabi.net/

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

Управлять стрессом, сложно ли?

Ошмяны

Чтобы ответить на вопрос «Как управлять стрессом?», важно понять, а что собственно представляет собой стресс -  Что такое стресс?

В первую очередь, не всякий стресс плох. Определенная доля стрессового воздействия или напряжения может быть полезна, например, для вдохновения, добавления энергичности действиям, именно поэтому многие люди выбирают экстремальные виды отдыха, спорта. Но если стрессовое воздействие слишком сильно, то это становится настоящей проблемой, даже если ситуация положительная.

Разные люди по-разному справляются с напряжением, и, что у одних вызывает стресс, для других может не быть проблемой. Знание того, как стресс влияет на наши мысли, чувства и восприятие помогает нам управлять им.

Итак, что такое стресс, стресс - это не просто нервное напряжение, это реакция организма на любые изменения условий, требующие приспособления. Проблема стресса заключается не в его наличии, а в его количестве.     В психологии выделяют три стадии развития стресса: Стадия тревоги. На этой стадии происходит мобилизация адаптационных, защитных  ресурсов организма, человек находится  в состоянии напряженности и настороженности. Наблюдается значительный прилив сил и энергии, могут уходить симптомы психосоматических болезней, правда к третьей стадии они возвращаются с утроенной силой (если конечно вы допустите развитие стресса до третьей стадии, ведь от нас может многое зависеть).

Стадия сопротивления наступает, если стрессогенный фактор слишком силен и продолжителен. Характеризуется отсутствием признаков тревоги. Осуществляется расходование адаптационных ресурсов организма. Если стрессогенный фактор длительно оказывает свое влияние, то развивается третья стадия.

Стадия истощения. В данном случае, энергия исчерпана, физиологическая и психологическая защиты оказываются сломлены. Вновь возникают признаки тревоги, но уже как «призыв о помощи».  Наши запасы адаптационной энергии сравнимы с унаследованным богатством: можно брать со своего счета, но нельзя делать дополнительные вклады.

Многие жизненные события могут стать причиной грусти, горя и стресса. Управлять стрессом – значит определять и надлежащим образом контролировать источник его возникновения.

Когда человек оказывается в стрессовой ситуации (стрессовой может быть не только отрицательная ситуация, но и положительная, вызывающая бурю эмоций, эйфорию), то мыслительные операции и внимание перекрываются захлестнувшими эмоциями. Человек в данном случае может вести себя либо слишком активно (вплоть до паники), либо пассивно (до состояния ступора), вариант реакции зависит от типа нервной системы конкретного человека, при этом, естественно, далеко не в полном объеме происходит правильная оценка реального положения дел. Картина событий очень сильно искажается: чем сильнее эмоции, тем больше действия приобретают мало осознаваемый характер.

 Первое, что полезно сделать, чтобы снизить уровень стресса – это добавить осознанности для понимания реальной картины дел через техники активации внимания (концентрации внимания) и техники снятия эмоционального напряжения.

Техники на активацию, концентрацию внимания (т.е. когда эмоции берут верх и логичность действий, теряется), связаны с сосредоточением внимания и вербальным проговариванием информации, например: счет с промежутками (не просто в порядке от 1-20 или наоборот, а в более усложненном варианте: в обратном порядке через две-три цифры, с делением, умножением). Обращение внимания на какие-то предметы и называние их; припоминание дат, сложных, больших или иностранных слов и т.п.

Таким образом, головной мозг начинает работать активней.   Затем, активировав свое внимание, аналитику, важно снять напряжение.

Для снятия эмоционального напряжения хорошо используются дыхательные методики, релаксация.

* Например: Дыхательная техника «4-2-4», при которой делается вдох (4 секунды - считаем до четырех) – пауза (две секунды) – выдох
 (четыре секунды). Завершаем ровным дыханием.
* Если реакция на стресс – это чрезмерная активность, то нужно выровнять, успокоить дыхание по принципу «выдох длиннее вдоха». Когда человек тревожится, он дышит неглубоко, часто. Когда человек полностью расслаблен, он дышит глубоко, что и нужно сделать человеку, который напряжен, чрезмерно активен. Выдох в состоянии релаксации гораздо длиннее вдоха. Лицо, лоб и губы нужно постараться расслабить, например, для этого можно немного приоткрыть рот, сделать выдох со звуком, издаваемые звуки при выдохе также способствуют расслаблению.