



Как справиться со стрессом в начале учебного года: самопомощь и техники управления стрессом



Начало учебного года – непростой период для всех.

Заканчивается беззаботная жизнь.

Снова ранние подъемы, четкий распорядок дня, изменение ритма жизни, иногда графика работы, новые нагрузки, новые задачи, обязанности, хлопоты ...

У детей часто дополнительные занятия в кружках и секциях.

Феномен третьей недели



Сентябрь можно разделить на несколько этапов.

Первый - День знаний, праздник и эйфория.

Второй - Ребенку интересно пообщаться с друзьями, поделиться впечатлениями. У взрослых – тоже пока ещё приятные хлопоты, ожидания,...

Третий- Эффект новизны проходит, уровень эндорфинов снижается, а сопротивление к новому распорядку и требованиям повышается. У школьников, родителей, педагогов, как правило, накапливается усталость от резкой смены деятельности, новых впечатлений. У детей организм не справляется со стрессом, и часто в этот период дети начинают болеть. Так проявляется феномен третьей недели сентября.



Стресс

Стресс - от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения».

В первый месяц учебного года все испытывают 2 вида стресса – полезный и вредный.

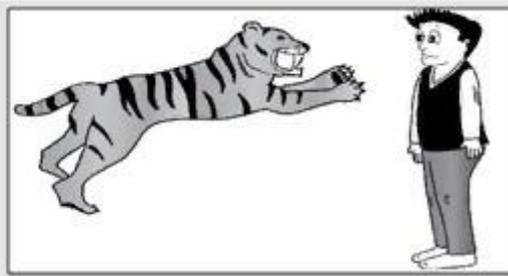
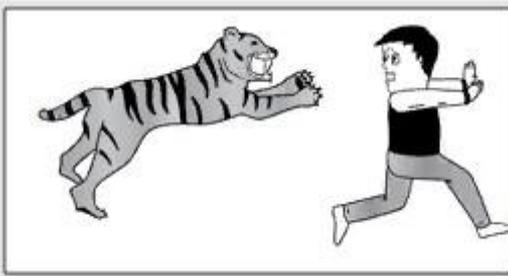
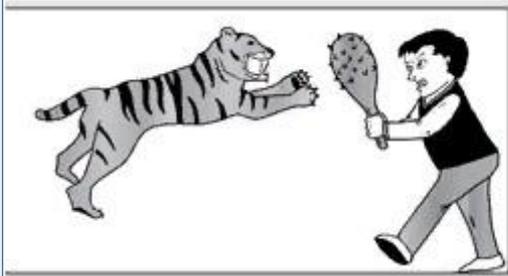
Задача полезного стресса - адаптироваться к новым обстоятельствам. Под его влиянием человек моментально подстраивается под ситуацию и получает из неё максимум пользы.

Вредный тип стресса – истощает нервную систему и бьёт по здоровью. Так как тело не может постоянно работать на износ, эффективность снижается, умственная активность падает, человек постоянно ощущает усталость

Важно не допустить, чтобы стрессовая нагрузка стала чрезмерной, и нанесла здоровью серьёзный вред.

Задача взрослого – справиться со стрессом самому, научить этому ребенка.





Реакция организма на стресс

"беги"
адреналиновая



"бей"
норадреналиновая



"замри"
кортизоловая



Реакция борьбы, бегства, замирания присуща всем животным. В отличие от человека, они реагируют на потенциальную опасность, не препятствуя естественным физическим и физиологическим процессам (Зебра не раздумывая убежит от льва, а опоссум притворится мёртвым, не переживая о своем имидже и внешнем виде, тигр нападет).

Модель стресса



Стадия тревоги

Это фаза мобилизации защитных сил организма.

Стадия сопротивления

Это сбалансированное расходование резервов организма.
Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает вставшие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ.

Стадия истощения

Стойкое снижение ресурсов организма.
Она наступает в том случае, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени.

Стадия тревоги

Организм включает защитные механизмы от стресса.

Сигнал бедствия посылается в часть мозга - гипоталамус. Гипоталамус обеспечивает высвобождение гормонов - глюкокортикоидов. Глюкокортикоиды запускают выброс адреналина и кортизола. Адреналин дает человеку заряд энергии.

У человека учащается дыхание и пульс, поднимается кровяное давление. В психическом плане увеличивается возбуждение.

С одной стороны, человек концентрирует все свое внимание на раздражителе. В то же время человек начинает терять самоконтроль. Он постепенно утрачивает способность сознательно и разумно контролировать свое поведение.

На этом этапе стресса человек не может находиться долго.

Если организму удалось справиться со стрессом на этой стадии, то постепенно тревога утихает, стресс заканчивается. А если же не удалось, то наступает следующий этап стресса.



Стадия сопротивления

Во время стадии сопротивления организм пытается противодействовать физиологическим изменениям, которые произошли во время стадии реакции тревоги.

Парасимпатическая нервная система пытается вернуть тело в норму: уменьшается количество вырабатываемого кортизола, частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают возвращаться к норме. Уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов.

Однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ.

Если стрессовая ситуация заканчивается, на этапе сопротивления тело возвращается в нормальное состояние.



Стадия истощения

На этом этапе стресс сохраняется в течение длительного периода.

Организм начинает терять способность бороться со стрессором и уменьшать его вредное воздействие, поскольку истощается вся адаптивная способность.

Стадия истощения может приводить к стрессовым перегрузкам и к проблемам со здоровьем, если они не будут решены немедленно.

Эта стадия наступает тогда, когда адаптироваться по каким-либо причинам не удаётся.



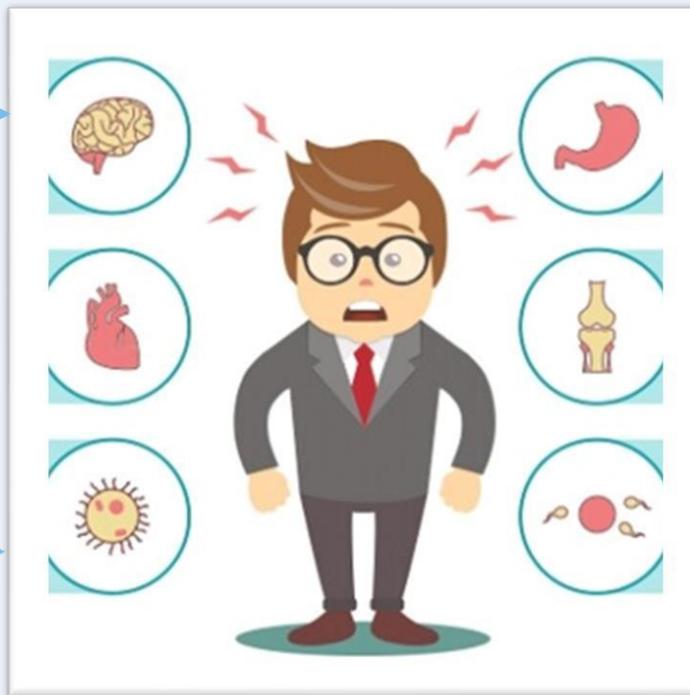
Как стресс влияет на организм



Меняется настроение, повышается раздражительность. Начинаются проблемы с концентрацией и сном

Повышается давление, учащается пульс, повышается уровень холестерина и увеличивается риск появления проблем с сердцем

Ослабляется иммунитет. Вы более подвержены заболеванию и начинаете чаще болеть.



Могут появиться боли в желудке, а также тошнота и рвота.

Уменьшается плотность костей, могут появиться болевые ощущения в суставах и мышцах.

Могут начаться расстройства репродуктивной системы.

Как справиться со стрессом

Важно оценить стрессовую ситуацию.

Подумайте, какая именно ситуация вызывает у вас отрицательные эмоции.

Оцените свои возможности повлиять на ситуацию.

Один из мощных источников стресса – ощущение человека, что он не может ни на что повлиять.

Понимание того, что вы можете хоть что-то изменить в ситуации, которая раздражает или угнетает, придаст немного бодрости и позитива.



Метод «Взгляд со стороны»

1. Замерите ненадолго (остановитесь, присядьте).
2. Проговорите: «Стоп, что сейчас со мной происходит? Прямо сейчас я испытываю _____ (актуальное чувство)».
3. Задайте себе вопрос: «Как я могу сейчас повлиять на ситуацию?».



3 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТА, КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС И УСТАЛОСТЬ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА



Совет 1: Оцените стрессовую ситуацию

1. Подумайте, какая именно ситуация вызывает у Вас отрицательные эмоции.
2. Вспомните, вызывала ли эта ситуация такие же эмоции месяц, два месяца, полгода, год назад?
3. Оцените свои возможности повлиять на ситуацию.

Совет 2: Ищите ресурсы

Ответьте себе на вопрос: «Почему так важно, чтобы?...»

Подумайте, не слишком ли большое значение Вы придаёте ситуации, которая вызывает у Вас стресс и отрицательные чувства?

Кто может мне помочь решить ситуацию?

Совет 3: Принимайте решения и придерживайтесь их

Никогда не пытайтесь изменить сразу всё.



Принятие своих эмоций

НАПРИМЕР, КРИК – эмоции раздражение, гнев, злость,...

Когда мы кричим? когда испытываем страх, волнение, часто не осознавая их причину.

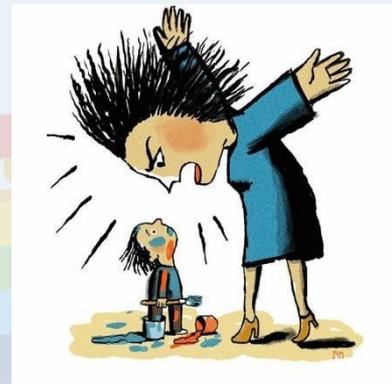
Крик становится механизмом психологической защиты. Крик — подсознательная просьба о помощи.

Чтобы научиться себя контролировать в этом случае, нужно, конечно умение понимать свои эмоции, брать за них ответственность.

Если вы сейчас находитесь на стадии осознания проблемы и хотите ее исправить, вам помогут несколько шагов:

- Принятие своих эмоций. Скажите себе: да, я сейчас раздражен/раздражена.
- Подумайте о том, что вы сейчас чувствуете и что хотите получить.
- Озвучьте свои чувства: «Ты знаешь, я очень устала и хочу спать. Мне важно, чтобы ты самостоятельно сделала уроки».

Если крик и раздражение стали постоянными спутниками, скорее всего, вас что-то сильно беспокоит в жизни. Обратите внимание на важные для вас сферы. Может быть, пора что-то изменить. И, конечно, заботьтесь о себе и давайте отдохнуть. Это важно для психологического равновесия.



Техника открытых вопросов

Родителям важно обеспечить спокойный и позитивный настрой, чтобы не стать дополнительным стрессором для своих детей.

Проговаривайте с ребёнком чувства, эмоции, события:

Что тебя волнует в школе?

Расскажи, что ты чувствуешь?

Что тебя радует в школе? А что расстраивает?.

Как ты себя чувствуешь?

А что ты думаешь?

Как твое настроение?

Как прошел день?

- Как
- Что
- Когда
- Для чего



Способы саморегуляции



Дыхательные
техники

Техники
связанные с
движением



Техники
связанные с
воздействием
слова

Техники
связанные с
использовани
ем образов



Приёмы снижения острых реакций на стрессовые ситуации, проявления тревоги



В первую очередь позаботьтесь о нормализации физического и эмоционального состояния.

Прием заземления Прием хорошо сработает, если тревога наступила в самый неподходящий момент: на улице или на работе. Чтобы неприятные чувства не переполнили вас и не вырвались из-под контроля, начните замечать, что с вами происходит.

Подумайте о том, что вы испытываете прямо сейчас. Насколько мягкая на вас надета одежда? Какие запахи вы ощущаете? Твердая ли земля, на которой стоите? Посмотрите на свои руки, посчитайте пальцы. Сконцентрируйтесь на органах чувств. Что видите? Что слышите? До чего недавно дотрагивались?

Попить. Можно выпить теплую сладкую воду или чай, любой сладкий напиток. Это поднимет уровень сахара в крови, который при панической атаке резко снижается.

Подышать. Дышать в ритме: медленный вдох через нос и более медленный выдох через рот (7 к 10, можно начинать с 1 к 3).

«**Взять себя в руки**» в буквальном смысле этих слов.

Восстановили эмоциональное и физическое состояние - после этого можно переходить к обсуждению дел.



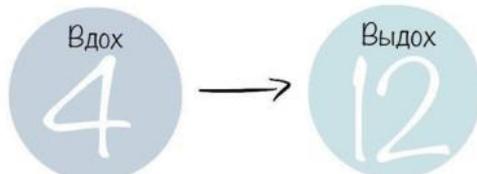
Дыхательные упражнения

Дыхательное упражнение
от тревожности и стресса

4 секунды Вдох
8 секунд Выдох
12 секунд Выдох
14 секунд Выдох

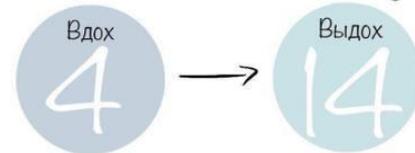
2
Дыхательное упражнение
от тревожности и стресса

Далее снова сделай вдох 4 секунды и медленно выдыхай 12 секунд. Не старайся набрать больше воздуха, старайся медленнее выдыхать.



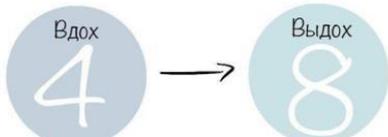
3
Дыхательное упражнение
от тревожности и стресса

При тревоге дыхание обычно учащается — это естественная реакция тела на опасность. Поэтому наша задача — успокоить его. Снова сделай вдох 4 секунды и медленно выдыхай 14 секунд.



1
Дыхательное упражнение
от тревожности и стресса

При тревожном состоянии или панической атаке попробуй сделать глубокий вдох 4 секунды и медленно выдыхай 8 секунд.



Приём «Ходим и дышим»

Дыхание ритмично и сочетается с ходьбой.

Схема такая:

- два шага – вдох;
- два шага – выдох.

Постепенно увеличивайте продолжительность, выдоха, то есть потом будет:

- два шага – вдох,
- три шага – выдох и так далее.



Приём «Классическое дыхание»



1. Медленный глубокий вдох через нос, так чтобы максимально «надулся» живот
2. Задержка дыхания на несколько секунд.
3. Неторопливый выдох через приоткрытый рот, выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох.

Повторяем 10 раз, делаем 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.

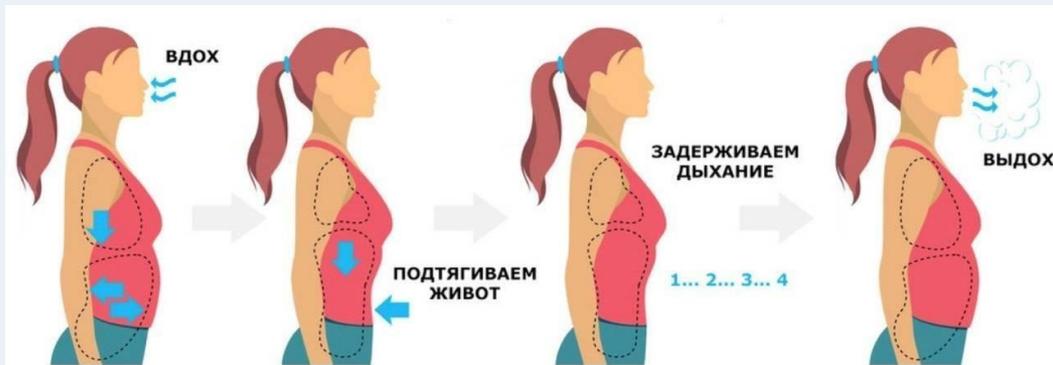


Практика «Дыхание по квадрату»

Суть техники:

Дыхание выполняется по принципу 4х4, поэтому и называется «по квадрату»: мы делаем вдох на 4 счёта, далее задерживаем дыхание 4 счёта, выдох на 4 счёта и снова задержка на 4 счёта.

Медленный глубокий вдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – медленный выдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – и снова вдох (1-2-3-4) – ...



Техника зевания как средство от усталости



Зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты.

В процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга.

Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций.

Суть техники:

Закрывать глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость.

Как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз.

Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела.

Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс.

После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.



Техники заземления

Техники заземления направлены на то, чтобы человек осознал, почувствовал себя в настоящем моменте и текущей реальности всеми своими чувствами – физически, умственно, эмоционально.



Техники заземления тела:

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног

Техники заземления

Упражнение «Пять органов чувств»

Назовите вслух или про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

- предметы, которые видите сейчас (зрение);
- звуки, которые слышите (слух);
- вещи, которых касаетесь (осязание);
- запахи, которые вдыхаете (обоняние);
- вкусы, который ощущаете (вкус).

Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- Найти в комнате 8 предметов белого (черного, красного) цвета;
- Посчитать от 1 до 100 или наоборот;
- Вспомнить пять фильмов про животных.



Упражнение «Бабочка»

- Скрестите руки на груди, ладони оказываются на предплечьях.

- Начните себя похлопывать поочередно по каждому предплечью. У вас получится довольно громкое, внятное похлопывание – то есть, ритм.

И если некоторое время его держать, вы сможете заметить, как выравнивается наше эмоциональное состояние.

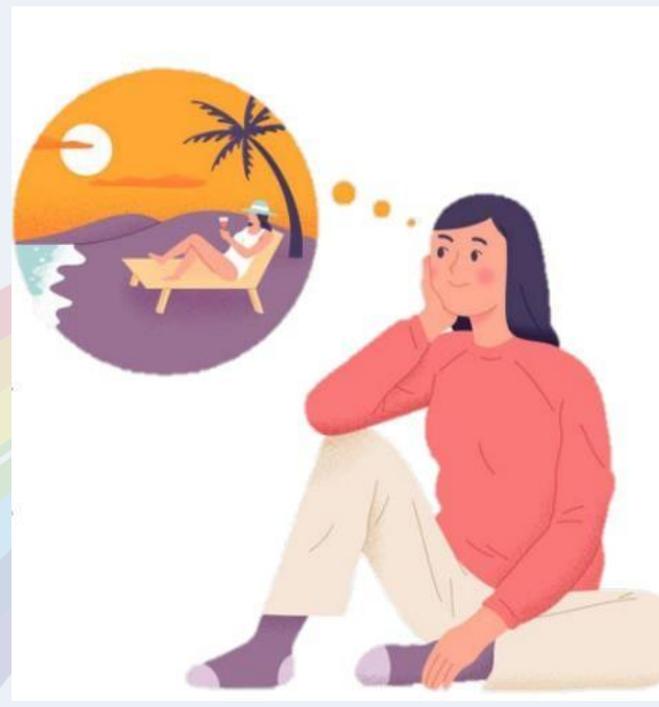


Прием «Солнечный зайчик»

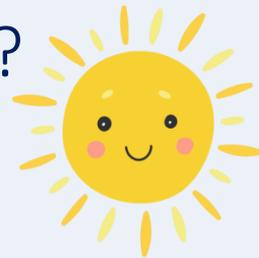
Займите удобное положение, сидя или полулежа, расслабьте все мышцы. Закройте глаза и представьте себя на солнечной поляне, пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце.

Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть.

Солнечный луч бегаёт по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение.



Десять ударов по стрессу. Как можно помочь себе?



Выплескивайте свой гнев с помощью какой-нибудь физической работы (копайтесь в огороде, бегайте, бейте боксерскую грушу).



Разговаривайте с другими людьми. Система поддержки - одно из самых сильных средств, защищающих от чрезмерного стресса.



Поддерживайте регулярный режим сна – недостаток сна вносит большой вклад в эмоциональный стресс.



Не оттягивайте выполнение дел. Планируйте дела.

Делайте 3-5 раз в неделю физические упражнения хотя бы по 30 минут.



Раз в месяц вызывайтесь помочь другим – это потрясающее средство от стресса.

Выбирайте самые неотложные дела в начале каждой недели и не забудьте включить в свое расписание досуг.





Избегайте употребления кофеина, алкоголя, сахара и табака, когда вы в стрессе.

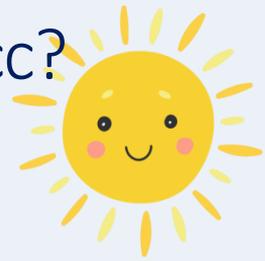
Смотрите один комедийный фильм в неделю или чаще.



Используйте техники релаксации – самовнушение, медитацию, глубокое дыхание.



Как избежать стресса и продуктивно пережить стресс?



- ✓ Задавайте себя вопрос «Что самое худшее, что может произойти со мной?»
 - ✓ Смотрите на вещи в перспективе.
- ✓ Выдерживайте баланс «дом - работа», «удовольствие - дело».
- ✓ Будьте оптимистом. Всегда находите положительное, хорошее, что Вас окружает.
 - ✓ Осознайте, что чувство вины - бесполезная эмоция.
 - ✓ Забудьте о том, что было в прошлом.
 - ✓ Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне.
 - ✓ Ведите здоровый образ жизни.
- ✓ Анализируйте ситуации – а может быть у меня сейчас завышенные ожидания?



Подводя итоги...

Помните, что стресс — это нормальная реакция организма на любые изменения.

Важно научиться преодолевать трудности, научить этому ребенка.

Важно гордиться собой, ребенком и не обесценивать прилагаемые вами и им усилия.

Детям желаем успехов в учебе, развитии,

родителям — терпения и спокойствия,

педагогам — хорошего настроения и креативных идей.

Пусть этот год будет легким и плодотворным.

