МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет»

Филиал в г. Братске

РЕФЕРАТ

по дисциплине: Психология стресса

Тема: Методы оптимизации уровня стресса

Братск-2015

Содержание

Введение

Сущность стресса

Понятие стресса и его виды

Азбука стресса

«Уравнение» стресса

Методы оптимизации уровня стресса

Признаки и причины стрессового напряжения

Методы оптимизации уровня стресса

Методы профилактики стресса

Заключение

Список используемой литературы

Приложение 1

Введение

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье.

Актуальность выбранной темы кажется автору данной работы очевидной в сегодняшний век инноваций, всеобщей компьютеризации и стремительно развивающихся технологий, когда мы подвержены стрессу на каждом шагу.

Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека и как с ним бороться?

Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен.

Целью работы является рассмотреть методы оптимизации уровня стресса, объектом работы является стресс, предметом - методы оптимизации уровня стресса. В качестве гипотезы стоит рассмотреть, что предложенными методами возможно смягчить влияние стресса на человека.

Таким образом, задачи у работы следующие

Изучить стресс.

Рассмотреть методы оптимизации уровня стресса.

Определить эффективность предлагаемых методов.

Сущность стресса

Понятие стресса и его виды

В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение».

Стресс обычно воспринимается как отрицательное явление. Считается, что его вызывает какая-либо неприятность, например, автомобильная авария. Но это только один из видов стресса. На самом деле существует и позитивный стресс, который может быть вызван приятными событиями, например, представление к повышению по службе, крупный лотерейный выигрыш и др. Его еще называют эустресс - от греческого «еи», что означает «хороший». Небольшие стрессы даже полезны организму - они его постоянно тренируют, вводя в состояние активации или тренировки. Такие стрессы Ганс Селье - первооткрыватель стресса - называл «острой приправой к повседневной пищи жизни». И в своей книге «Стресс без дистресса» ученый пишет об этом так: «Вопреки ходячему мнению мы не должны - да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующую философию жизни». Но дистрессы - тяжелые, затяжные стрессы - являются губительными для человека, персонала организации в целом и самой организации.

Что же такое стресс? Впервые данное явление исследовал и описал Г. Селье в работе «Стресс без дистресса». Ученый дал этому явлению следующее определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Есть и другое определение, подчеркивающее необходимость стресса для организма. Стресс - это одновременно и особое нервное состояние, и приспособительная реакция организма, направленная на обеспечение самосохранения.

Рассмотрим внутриличностный стресс. Большинство наших требований к внешнему миру и его воздействия на нас связаны с этим видом стресса. Эта область является как бы центробежной силой, которая оказывает влияние на все сферы нашей жизни. Если мы не находимся в мире сами с собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляется в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушает межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т.п.

Область межличностного стресса взаимодействует с определенными областями жизни. Поскольку каждому человеку приходится постоянно решать разнообразные социальные вопросы в своей деятельности, то взаимодействие с другими лицами и его оценка оказывают существенное влияние на наше восприятие, переживание, отношение к событиям и являются проблемами отношений между людьми.

Личностный стресс имеет отношение к тому, что делает индивид и что происходит с ним, когда он не выполняет, нарушает определенные предписанные социальные роли, такие как роль родителя, мужа, служащего и т. п. Он проявляется в связи с такими явлениями как нарушение здоровья, плохие привычки, сексуальные трудности, скука, старение, уход на пенсию.

Семейный стресс включает все трудности по поддержанию семьи и отношений в ней - работа по дому, супружеские проблемы, конфликты между поколениями, жизнь с молодежью болезнь и смерть в семье, алкоголизм, развод и т. п.

Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации может стать источником стресса.

Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей, - например, экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация.

Экологический стресс обусловливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий - загрязнение воздуха и воды, суровые погодные условия, недоброжелательные соседи, толкотня, высокий уровень шума и т. п.

Финансовый стресс не требует разъяснений. Невозможность оплатить счета, не обеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных и финансово необеспеченных расходов, эти и другие обстоятельства могут являться причиной стресса.

Азбука стресса

Стресс - это универсальная адаптивная реакция человека на опасную или неопределенную, но при этом значимую для него ситуацию, в условиях отсутствия адекватного стереотипа поведении или при невозможности его применить.

Чаще всего стресс возникает в сложной или новой для человека ситуации, в случае выраженного риска, цейтнота, возможного или реального конфликта.

Стресс - это защитный механизм управления поведением человека в целях поддержания его выживания. Объективно стресс проявляется в мобилизации нервной, иммунной и сердечно - сосудистой и мышечной систем. Субъективно стресс переживается в первую очередь, как состояние напряженности.

Являясь эффективным механизмом управления человеком в простых, «животных» ситуациях, стресс затрудняет осуществление сложной, целенаправленной, «человеческой» деятельности, в первую очередь, ухудшая точность, скорость и креативность мышления.

Плюсы стресса для человека: выделяется дополнительная энергия для решения проблемы; организм «подсказывает» что делать - убежать, напасть или затаиться; тренируется нервная, иммунная и сердечно-сосудистые системы.

Минусы стресса для человека: энергии может быть слишком много; организм «подсказывает» в основном примитивные реакции, зачастую противоречащие сознательному выбору; при сильном стрессе иммунная система истощается, нервная и сердечно-сосудистые системы перенапрягаются.

Стресс «заставляет» человека действовать не в целях развития, а в целях выживания. Поэтому пока человек не развил свое сознание до уровня, близкого по силе к уровню его бессознательного, технологии управления стрессом является необходимым условием его эффективной деятельности, особенно в новых для него областях.

«Уравнение» стресса

Кроме понимания, что такое стресс, необходимо также ясно понимать, от чего стресс зависит. Уровень стресса принципиально зависит всего лишь от двух факторов: от степени стрессогенности ситуации и от текущего состояния субъекта. Чем более стрессогенна ситуация и чем менее ресурсно состояние, тем уровень стресса будет выше; и наоборот.

Однако в случае преобладания психологических стресс-факторов силу испытываемого стресса определяет не только объективная степень угрозы, но и ее субъективная оценка, а также уверенность данного человека в своей способности этой угрозе противостоять.

Ключевым звеном здесь является состояние субъекта. Состояние влияет и на субъективную оценку ситуации и на оценку человеком своих возможностей. А это значит, что изменение состояния влияет на силу испытываемого стресса не линейно: небольшое ухудшение состояния резко усиливает уровень стресса, небольшое улучшение состояния уровень стресса резко снижает.

Итак, снижая стрессогенность ситуации и управляя своим психическим состоянием, можно эффективно управлять уровнем стресса. Однако в реальности степень сложности решаемых задач периодически не позволяет даже обученному специалисту эффективно управлять стрессом - человеку элементарно не хватает «оперативной памяти». И тогда приходится работать в состоянии стресса. И в этом нет ничего страшного, если стрессы не накладываются друг на друга. А чтобы этого не происходило, необходимо восстановление.

Методы оптимизации уровня стресса

Признаки и причины стрессового напряжения

Признаки стрессового напряжения

. Невозможность сосредоточиться на чем-то.

. Слишком частые ошибки в работе.

. Ухудшается память.

. Слишком часто возникает чувство усталости.

. Очень быстрая речь.

. Мысли часто улетучиваются.

. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка ).

. Повышенная возбудимость.

. Работа не доставляет прежней радости.

. Потеря чувства юмора.

. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.

. Пристрастие к алкогольным напиткам.

. Постоянное ощущение недоедания.

. Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде.

. Невозможность вовремя закончить работу.

Если мы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

Причины стрессового напряжения.

. Гораздо чаще нам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в наши обязанности.

. Постоянно не хватает времени - не успеваем ничего сделать.

. Нас что-то или кто-то подгоняет, мы постоянно куда-то спешим.

. Начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.

. Нам постоянно хочется спать - никак не можем выспаться.

. Мы видим чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.

. Очень много курим.

. Потребляем алкоголя больше, чем обычно.

. Нам почти ничего не нравится.

. Дома, в семье - постоянные конфликты.

. Постоянно ощущается неудовлетворенность жизнью.

. Делаем долги, даже не зная, как с ними расплатиться.

. Появляется комплекс неполноценности.

. Не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.

. Мы не чувствуем уважения к себе - ни дома, ни на работе.

Очевидно, здесь приведены не все причины стрессового напряжения. Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно характерные только для его организма (с точки зрения его личных ощущений).

Предрасположенность к стрессовому напряжению можно определить также с помощью различных тестов.

Методы оптимизации уровня стресса

Реакция стресса.

Неблагоприятные факторы, стрессоры, вызывают реакцию стресса или стресс. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней.

Адаптация, плохая адаптация.

Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний.

Пассивность.

Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса.

Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п. )

Активная релаксация или расслабление, которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

Попытаемся объяснить, что происходит в организме во время стресса.

В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс - даже тогда, когда не происходит никакого физического действия. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит организм в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащенно, повышается кровяное давление, мышцы напрягаются. Вне зависимости от того, серьезна ли опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на нее - готовность противостоять.

Рассмотрим возможные способы борьбы со стрессом, такие как релаксация, концентрация, ауторегуляция дыхания.

Релаксация.

Автоматическая реакция тревоги, согласно теории Г.Селье, состоит из трех последовательных фаз: импульса, стресса и адаптации.

Иными словами, если наступает стресс, то вскоре стрессовое состояние идет на убыль - человек так или иначе успокаивается. Если же адаптация нарушается или вообще отсутствует, то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств.

Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или. Если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Так что же такое релаксация?

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие - мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Релаксационные упражнения.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние «идейной пустоты». Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Вот некоторые примеры релаксационных упражнений.

Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течении 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток

до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте.

То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

Концентрация.

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная не сосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит в конце концов к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня.

Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу или учебу, или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу же после возвращения домой.

Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей. Сядьте на табуретку или обычный стул - только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени. Руки свободно положите на колени, глаза закройте, они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

А теперь два варианта концентрационных упражнений:

Концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Концентрация на слове.

Выберите какое-нибудь короткое, лучше всего двусложное, слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату - релаксации всей мозговой деятельности.

Выполняйте релаксационно - концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде - на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово или мысль придет в голову буквально через мгновение.

Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

Ауторегуляция дыхания.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают, затаивают дыхание.

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

Методы профилактики стресса

Образ жизни - это наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха си сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным.

Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаем способностью ауторегуляции.

Можно выделить четыре основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая «переделка» дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса.

Использование этих методов при необходимости доступно каждому. О релаксации мы уже говорили, поэтому рассмотрим три других метода.

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную «позу кучера». Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

Погуляйте на свежем воздухе.

Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких «переделок» дня исходила от нас самих. Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях и попробовать провести эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову на решение всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

Заключение

Исходя из вышесказанного, можно еще раз убедиться, что стресс в нашей жизни неизбежен, всегда есть опасность попасть под его влияние. Это касается и стресса тоже, в слишком больших «дозах» и он способен нанести вред психике.

Но при этом не может не радовать то, что на сегодняшний момент существуют способы не только избежать стресса, но и принять превентивные меры, что, как известно, гораздо проще и полезней. В процессе работы рассматриваемые автором методы были апробированы на себе, в результате чего можно смело заявить следующее: если регулярно применять эти методы, и, что обязательно, очень желать достигнуть равновесия, то можно вполне оптимизировать свой стресс, во всяком случае, минимизировать его до уровня, не причиняющего вред психике.

Однако, на взгляд автора, зацикливаться на исключении из своей жизни даже малейшего стресса, не стоит. Ведь, как показывают современные исследования с помощью стресса можно бороться с депрессией.

Стресс первоначально предназначен для того, чтобы помочь нам драться или бежать. С точки зрения мозга, если вы куда-то бежите, то вы, наверное, удираете от тигра. Вам нужно помочь, запустив стрессорную реакцию: улучшить кровоснабжение мышц, поднять уровень сахара в крови и еще (самое главное для нашей задачи) повысить уровень эндорфинов (это гормоны счастья), чтобы, если тигр все-таки откусит вам ногу, вы не умерли от болевого шока. А если вы на самом деле просто так бегаете в парке и тигр вас не догоняет, то все эти невостребованные эндорфины расходуются на эйфорию - получается маленький и безопасный героиновый кайф.

Мозг выбрасывает гормон счастья, когда организм сталкивается с рукотворными стрессовыми ситуациями: допустим, вы пошли попариться в бане, нырнули в прорубь или покатались на американских горках. А еще щедрая порция эндорфина вам обеспечена, если вы решили стать донором и сдать кровь. Мозг уверен: потеря крови связана с тяжелой раной и организму нужно обезболивающее, чтобы он смог продолжить борьбу за жизнь. Так что наградой за доброе дело вам будет ощущение, что жизнь удалась.

Список используемой литературы

Карташова Л.В., Никонова Т.В., Соломанидина Т.О., Организационное поведение: Учебник. - 2е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2007 - 384 с.

Красовский Ю.Д., Организационное поведение: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 080507 «Менеджмент организации» и 040201 «Социология» / Красовский Ю.Д.- 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009 - 527 с.

Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультация. Тренинг: Учебное пособие для вузов / Ю.М. Жуков, А.К. Ерофеев, С.А. Липатов и др.; Под ред. Ю.М. Жукова. - М.: Аспект Пресс, 2004 - 256 с.

Морозов А.В., Деловая психология. Курс лекций: Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. Спб.: Издательство Союз, 2000 - 576 с.

Семенов А.К., Маслова Е.Л., Психология и этика менеджмента и бизнеса: Учебное пособие. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К» 2008 - 276 с.

Стёганцев А. В. «Стресс-менеджмент для финансистов: время пришло!», журнал «Управление кредитной организацией», Москва, февраль 2008.

Хэйс Н., Популярная прикладная психология / Ники Хэйс. - Пер. с англ. Н. Буравовой - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005 - 368 с.

Приложение 1

Мои способы борьбы со стрессом.

Описанные в настоящей работы методы автором начали использоваться совсем недавно.

В силу имеющейся дурной привычки автор использовал в первую очередь известный способ - «закуривать» стресс, а также излюбленный вариант многих женщин - «заедать» его.

В настоящее время автором практикуется, и весьма успешно, погружение в медитативное состояние посредством раскрашивания мандал.

К. Юнг один из первых познакомил мир с мандалой. Он использовал мандалы для психологической работы с пациентами. Длительное время он сам и его пациенты рисовали мандалы и следили за тем, как происходит трансформация возникающих образов.

Рисование мандал помогает раскрыть образы, изучить язык самости, стремящиеся проникнуть из бессознательного. Мандала способна открыть внутренний мир человека.

Мандала <http://vahe-zdorovye.ru/novosti/mandala> означает важнейший религиозный символ - «круг». Круг - самый особый символ жизни, которая находится между забвением в формальностях и материализме, с одной стороны и с другой стороны это идеалистический путь бегства из реального мира.

Раскрашивание мандал представляет собой целый ритуал, который можно сравнить с танцем карандашами вокруг священного круга. Раскрашивая мандалы, человек начинает свой путь, он идет за каждой линией рисунка, оставляя цветные следы. Он уединяется и погружается в границах картинки и открывается тому, что он здесь находит. Существует особая магия в том, чтобы точно следовать линиям рисунка.

Мандала не требует совершенства, она уже совершенна. Частично раскрашенная мандала уже обладает определенной силой, даже те места, которые остались белыми, не закрашенными, могут больше засветиться по глубине, знанием о нас и наших силах. Один и тоже рисунок мандалы может быть раскрашен по-разному, если вы это делали в разное время.

Раскрашивание мандал нужно проводить в тишине, только тишина поможет найти путь внутрь, к центру. Поиск центра является поиском целостности, устранения противоречий. Внутренний мир наполнится силой, энергией, покоем и уравновешенностью.

При раскрашивании мандал не существует никаких правил. В процессе раскрашивания можно начинать от центра или наоборот двигаться от края к центру, идти почасовой стрелки или против, можно начать раскрашивания в нескольких местах. Можно найти много разных путей, для того чтобы познать тайну круга. Кроме этого совсем не обязательно заполнять цветами все пространство мандалы. Те люди, которые длительное время занимаются закрашиванием мандал, говорят об их прозрачности. Они оставляют много не закрашенного места в рисунке. стресс релаксация напряжение

После того как рисунок будет закончен, необходимо держать его перед глазами, обдумывая символы возникающие из глубины вашего подсознания.

Вы проделали огромную работу, ваше сознание благодарно за то внимание, которое вы ему уделили. Работа с мандалой помогает в развитии интуиции, приводит к осознанным сновидениям или другому интересному мистическому опыту.