МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

# РЕФЕРАТ

Дисциплина: ВАЛЕОЛОГИЯ

ТЕМА: «Методы борьбы со стрессом»

## Специальность: АНТИКРИЗИСНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Слушатель.

Руководитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка: \_

Орел, 2003

Содержание

1. Что такое стресс?.................................................................................3
2. Признаки стрессового напряжения………………………..…….....5
3. Причины стрессового напряжения...…………….…………………6
4. Методы защиты от стресса………………………………………….7
5. Первая помощь при остром стрессе…………….………………….9
6. Ауторегуляция дыхания…………..……………………………….11

**Что такое стресс?**

Пожар, землетрясение, вопли, паника! Вот это стресс!

Вы так думаете?

Тогда Вы глубоко ошибаетесь. Модное пугало - стресс - возникает не только в экстремальных ситуациях. Гораздо более тяжел стресс длительный, многодневный или многомесячный. Вся страна, благодаря неусыпной заботе нашего "гениального" правительства, после августа находится в тяжелом затяжном стрессе. Все! Пенсионер, всей трехсотрублевой пенсии которого теперь не хватает, чтобы купить упаковку импортного лекарства. Врач, который это лекарство выписал, а сам не может из-за мизерной (к тому же задерживаемой) зарплаты купить детям в ларьке коробку конфет. Содержащий этот ларек азербайджанец, который увидел как его деньги могут обесценится за две недели. Молодчик с короткой могучей шеей, "опекающий" этого азербайджанца и бравый мент, его защищающий.

Но сначала определимся, who is стресс.

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни. В переводе с английского языка слово "стресс" означает "нажим, давление, напряжение". А энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: "Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)".

Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз (согласно теории Г. Селье):
- импульс
- стресс
- адаптация.

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.

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. Только 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.

Если же подходить совсем по научному, то различаются два вида стресса.

Положительная психическая встряска (выигрыш в лотерею или в казино или получение наследства в миллион долларов) тоже является стрессом, так называемым "положительным", или эвстресс.

Отрицательное воздействие на психику (разнос начальника, скандал в семье, проигрыш на бирже или в казино) называется "отрицательным" или дистрессом.

Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.

Некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс можно предвидеть. Например, смену фаз развития и становления семьи (замужество или женитьба, рождение детей) или же биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас. Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.). Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт. А чтобы бороться, нужно знать врага

Знаете ли Вы признаки стресса? Истерика с громким плачем или инфаркт миокарда, конечно, тоже признаки стресса. Но зачем доводить до такого? Посмотрите признаки стресса и примерьте на себя - а нет ли и у Вас таких?

### 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 Вы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины. Поняв причины - легче их устранить. Убрать причины стресса легче, чем убрать последствия стресса. А пока -- причины стресса.

### Причины стрессового напряжения.

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите или потребляете алкоголя больше, чем обычно.
8. Вам почти ничего не нравится.
9. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
10. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
11. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
12. У вас появляется комплекс неполноценности.
13. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
14. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.

Ваш характер, ваш стиль жизни может сильно влиять на стрессорную предрасположенность. Зная врага в лицо, с ним легче бороться. Поэтому определим стрессовый стиль жизни. Он таков, если человек:

 1. Испытывает хронический неослабевающий стресс

2. Попадает в одну или несколько непрекращающихся стрессовых ситуаций

3. Тяжело преодолевает стрессовые межличностные отношения (например, трудности в семье, осложнение отношений с супругой, боссом, сотрудниками)

1. Участвует в неинтересной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе

5. Испытывает постоянную нехватку времени, слишком много надо сделать за данный промежуток времени

6. Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий

1. Обладает пагубными для здоровья привычками (например, в питании, курит, выпивает, испытывает недостаток физических упражнений, в плохой физической форме)
2. Поглощен одним видом жизненной деятельности (например, работой, общественной деятельностью, зарабатыванием денег, одиночеством или физической деятельностью)
3. Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться и насладиться какой-нибудь кратковременной работой
4. Воспринимает отношения между полами как неприятные, неблагодарные или общественно "запрограммированные" (например, путем интриг, стремления "заманить" и облапошить)
5. Воспринимает жизнь как серьезную трудную ситуацию; отсутствует чувство юмора
6. Соглашается с выполнением угнетающих неблагодарных социальных ролей

 13. Воспринимает тяжелые или стрессовые ситуации пассивно.

Вероятно 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.

### Методы защиты от стресса.

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т. е. стресс. Эта корявая фраза означает, что 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. Мужчина может напиться, дамы разражаются бурными слезами. 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 (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция считается наиболее действенной.

Вот еще несколько советов:

Чаще говорите о своих проблемах с близкими. Многие эксперты считают, что общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему.

Не изменяйте привычный ритм жизни. Очень часто люди, находящиеся в состоянии стресса, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел, монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение.

Начните день с физических упражнений. Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Если вы не владеете йогой, вам стоило бы этим заняться. Йога прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело.

Откажитесь от кофе или алкоголя или значительно уменьшите их употребление. Кофе, алкоголь и стресс несовместимы, так как эта "гремучая" смесь может породить бессонницу и сильное эмоциональное напряжение.

Старайтесь больше отдыхать. Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном.

Следите за питанием. Пища должна быть свежей, богатой витаминами.

Не пропускайте приемы пищи.

Чаще бывайте в общественных местах. Обед в ресторане или кафе, дансинг, посещение кинотеатра - все это может существенно помочь.

# Первая помощь при остром стрессе.

Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (вас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - у вас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе "СТОП!", чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой "инвентаризации". Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов" и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу)"по косточкам", как описано в пункте 3.
5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
6. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.
9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется "здесь и сейчас" и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.
10. Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Каковы эти дыхательные упражнения.

### 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 дыхание ( 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.

Мы не будем подробно рассказывать здесь о том, какие дыхательные упражнения существуют ( их легко найти в литературе), но приведем следующие выводы:

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.
2. 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.
3. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.
4. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.
5. Ритмичное дыхание успокаивает нервы т психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.
6. 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.
7. 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.

Однако, любую болезнь легче [предупредить](http://emergency.kulichki.net/psicho/stress/psi-str5.htm), чем лечить.

В том числе и стресс.