Понятие, функции, сущность стресса

Введение

психология стресс релаксация

Один из более популярных в наше время типов аффектов считается стресс. Он предполагает собой состояние слишком мощного и продолжительного эмоционального напряжения, возникающего у человека, когда его нервная система приобретает психологическую перегрузку. Стресс нарушает трудовую деятельность человека, срывает нормальное развитие его поведения. Стрессы, в особенности, если они нередки и длительны, проявляют негативное воздействие не только на психологическое состояние, но также и на физическое состояние здоровья человека. Они предполагают из себя основные «факторы риска» при проявлении таких заболеваний, как желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Термин стресс в переведении с английского означает влияние, натяжение, старание, а кроме того наружное воздействие, организовывающее данное состояние.

Понятие «стресс» всё наиболее усиленно и крепко вступает в наш быт. Собственным появлением оно обязано канадскому доктору и биологу Г. Селье, который в 1936г. сконцентрировал интерес на специфический ответ организма на каждое предъявляемое к нему условие

Факторы, активизирующие данное напряжение, были наименованы стрессорами: они могут являться физическими (влияние холода, инфекции), или психическими (остроконфликтная обстановка в семье, на работе).

Стресс - это лишь не только нервная напряжённости в решении на воздействие стрессоров, и еще и приспособительная ответная реакция организма. С этого места имеет начало теория Селье о совокупном адаптационном синдроме. Теория проходит в три основные фазы: состояние тревоги (тело дает оценку состояние тревоги, появляется чувство трудности), потом - фаза высокой резистентности (сопротивляемости - когда одушевляются защитные мощи организма). И наконец - фаза истощения (если индивид чувствует, что его силы на исходе).

Итак, стресс предполагает биологически подходящую реакцию организма. Порой его стараются рассматривать как что-то плохое, нездоровое, но жизнь демонстрирует, что исключить стрессовых реакций не является допустимым. Г. Селье полагает, что сложная доля жизни, продукт нашей деятельности - стресс - никак не только лишь лихо, не только трагедия, однако и большая польза, так как в отсутствии стрессоров индивид обречён на бесцветное существование.

Объект исследования: человек как психологическое явление.

Предмет исследования: главные теоретические комбинации к исследованию стресса

Цель курсовой работы: исследовать образовавшиеся в психологии взгляды о стрессе и способах борьбы с ним.

Задачи:

.Исторический анализ представления о стрессе в зарубежной и отечественной психологии;

. Изучение нынешних эмоциональных представлений о стрессе;

. Акцентирование содержания понятия стресс.

1. Понятие стресса. Основные причины

.1 Понятие стресса. Основные причины

Один из более известных в наше время типов аффектов считается стресс. В нынешнем обществе стрессы играют существенную роль. Стрессы оказывают огромное влияние на поведенческие особенности человека, его трудоспособность, состояние здоровья, отношения с окружающими людьми. Стресс выступает состоянием слишком мощного и продолжительного эмоционального напряжения, возникающего у человека, если его нервная система испытывает эмоциональную перегрузку. Более массово употребляемым определением считается последующее: "Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое". Он существует в бытие каждого человека, потому как наличие стрессовых ситуаций во всех областях человеческой жизни и деятельности безусловно.

Каждое явление, обстоятельство или известие способно побудить стресс, то есть быть стрессором. Стрессорами могут являться наиболее различные условия: микроорганизмы, вирусы, различные яды, температура атмосферы, травма и многое другое. Однако, как оказалось , что подобными стрессорами могут являться и различные эмоциогенные факторы, факторы, которые влияют на эмоциональную область людей.

Это все без исключения может нас разволновать, горе, жестокое слово, незаслуженное оскорбление, неожиданная преграда нашим стремлениям. Выступит та или эта ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее навыков, надежд, убежденности в себе и т.д.

Конечно, огромную роль играет анализ опасности, ожидание небезопасных результатов, который имеет в себе ситуация.

Следовательно, само появление и чувство стресса зависит не так от объективных, как от субъективных условий, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сравнение собственных сил и способностей с тем, что от него необходимо.

Стрессовые условия появляются как дома, так и на производстве. По идеи управления, максимальную заинтересованность показывают организационные факторы, стимулирующие стресс у рабочего персонала. Понимание данных факторов и уделение им специального интереса поможет избежать почти все стрессовые ситуации и увеличить результативность управленческого труда, а кроме того достигнуть целей организации с наименьшим психологическими и физиологическими утратами персонала. Так как именно стресс считается фактором многочисленных заболеваний, а следовательно , причиняет весомый вред состоянию здоровья человека, в то время как здоровье - одно из необходимых критерий достижения успеха в любой деятельности. По этой причине в работе рассматриваются и индивидуальные факторы способные вызывать стресс. Помимо факторов возникновения стрессов, разбирается стрессовое состояние организма - стрессовое напряжение, его главные черты и предпосылки.

В переведении с английского я зыка термин стресс - это влияние, давление, напряжённость, а дистресс - несчастье, горе, хвороба, потребность. По словам Г. Селье, стресс является неспецифическим (т.е. одним и тем же на разные воздействия) ответ организма на любое показанное ему условие, который может помочь ему адаптироваться к появившейся проблеме, совладать с ней, Каждая неожиданность, нарушающая обеденное течение жизни, может стать причиной стресса. При том, как подмечает Г. Селье, никак не обладает значимостью, сколько нам приятна ситуация, с которой мы встретились. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке либо в приспособлении. В качестве образца Селье приводит тревожащую обстановку: мама, каковой известили о смерти в бою ее единственного сына, чувствует ужасное внутреннее потрясение. Если спустя какое-то время скажут, что известие было ложным и сын внезапно войдет в дом целым и невредимым, она ощутит мощнейшую радость.

Многоаспектность действия стресса у человека настолько огромно, что понадобилось выполнить исследования всей типологии его проявлений. В нынешний период установлено делить стресс на два ключевых типа: системный и психический. Так как человек считается общественным существом и в деятельности его накопленных концепций основную значимость исполняет психическая сфера, в таком случае больше всего непосредственно психический стресс оказывается более важным для процесса регуляции.

Своеобразные итоги двух происшествий - несчастье и удовольствие - абсолютно разнообразны, в том числе и противоположны, однако их стрессовое влияние- неспецифическое условия адаптации к новым условиям - может быть одним и тем же. Стресс - это простое и зачастую сталкивающееся проявление. Все мы периодически ощущаем его - способен являться , как чувство вакуума в глубине желудка, когда поднимаемся , представляясь в обществе, либо как высокую нервозность или бессонницу в период экзаменационной сессии. Небольшие стрессы неминуемы и небезопасны. Непосредственно чрезмерный стресс формирует трудности для индивидуумов и учреждений. Стресс считается необходимой составляющей человеческой жизни, необходимо лишь обучиться отличать допустимый уровень стресса и слишком огромный стресс.

Этот вид стресса, который мы проанализируем в данной работе, формируется как излишнее психологическое или физиологическое напряжение.

.2 Виды стресса. Стресс и фрустрация

В наиболее поздних собственных трудах Г. Селье акцентирует два варианта стресса: физиологический (эустресс) и патологический (дистресс).

В переведении с английского стресс - это влияние, давление, напряжение, а дистресс - несчастье, горе, хвороба, потребность.

С данных позиций чувствительный (психологический) стресс в свою очередь требует неоднозначной оценки: в зависимости от мощи, жизнедеятельности, позитивной или негативной эмоциональной реакции он способен протекать в обычных границах или превращаться в наиболее болезненное состояние. Под воздействием негативных чувств(неразделённая влюбленность, гибель близкого человека, принужденная разлука с Родиной) существовало много примечательных творений в сферы живописи, литературы и искусства. На эту черту творчества показывал В. Катаев: « В истоках творчества гения ищите измену или неразделённую любовь. Чем опаснее рана, тем гениальнее творение художника».

Совместно с этими нередкими стрессовые ситуации «репрессируют» чувствительное устройство человека, пере раздражают вегетативную нервную систему, которая несет ответственность за сохранение активного жизненного тонуса. Вследствие совершающихся сдвигов в соотношениях симпатической и парасимпатической систем формируются своеобразные «болезни социальной адаптации». К таким заболеваниям принято относить в первую очередь гипертоническую

болезнь и язвенную болезнь желудка.

С позиций положительного влияния спиртного, давящего эмоциональное напряжение, расценивают определенные создатели привыкания к алкоголю. Знаменитый шведский учёный Л. Левн открыл то, что все веселые эмоции (восхищение) стимулируют такие же яркие психофизиологические реакции, присущие и отрицательным эмоциям.

В минувшие года возникли предписания в вероятность формирования стресса не только лишь под воздействием избытка стрессоров, однако и при присутствии их недостатка. В опыте сведения о развитии стресса в критериях искусственно создаваемой изоляции, внезапного ограничения наружных сигналов (положение, называемое сенсорной депривацией), присутствия в необычных, непривычных сферах обитания (гидронавты, астронавты). Таким образом, эмоциональные напряжения могут быть вызваны недостатком чувственных переживаний: они особенно болезненно переживаются людьми активного, деятельного склада. Подобным способом, вопрос сбережения и укрепления психологического самочувствия обязан предполагать адекватный баланс позитивных и негативных эмоций.

К понятию стресса близко и понятие фрустрации. Данный термин в переведении с латинского языка обозначает обман, напрасное предвкушение. Фрустрация воспринимается как напряжение, беспокойство, отчаянность, ярость, которые овладевают человеком, когда на своей дороги к достижению цели он встречается с неожиданными проблемами, которые препятствуют удовлетворению необходимости.

Фрустрация формирует, подобным способом, наравне с начальной мотивацией новую, защитную мотивацию, которая направлена на преодоление возникшей преграды.

Прошлое и новейшее мотивирование реализуются в психологических реакциях. Самым популярным ответом на фрустрацию считается появление агрессивности, сконцентрированной больше всего на преградах. Адекватная реакция на преграды заключается в том, чтобы справиться или обойти его, если есть такая возможность; враждебность, стремительно переходящая в ярость, выражается в буйных и неадекватных реакциях: унижение, физические нападки на человека (щипать, колотить, толкать) или предмета (разломать его). Отступление и уход. В определенных вариантах субъект отвечает на фрустрацию уходом (например, выходит из комнаты), сопровождаемый враждебностью, которая не выражается свободно.

Фрустрация тянет за собой эмоциональные патологии лишь тогда, когда формируется препятствие для сильнейшей мотивации. В случаи если у детей, начинающих пить, отобрать соску, они отреагируют гневом, но в завершении сосания - практически никаких эмоциональных проявлений.

1.3 Физиологические механизмы стресса

Изучение показывает, что к физиологическим показателям стресса относят язвы, приступы мигрени, гипертония, боль в спине, суставе, одышка и боли в сердце.

Психологические напряжения содержат раздражительность, чувство голода, депрессию и низкую заинтересованность к межличным и сексуальным отношениям.

В наши дни ни у кого не побуждают сомнения, что при наличии стресса (будь то заболевание, физическое мучение или эмоциональное встряска - мощное, низкое, продолжительное, временное) включаются труднейшие нервные механизмы.

Предположим, случилась размолвка или какое-то отталкивающее явление: человек взволнован, никак не способен найти себе места, его гложет незаслуженное оскорбление, неприятность из-за того, что не смог себя верно повести, не нашел слов. Он и сам рад бы отключиться от этих мыслей, и идей, но вновь и вновь перед глазами возникают сцены происшедшего; и опять-таки налетает зыбь обиды, негодования.

Можно отметить три физиологических приспособления подобного стресса.

 Во-первых, в коре головного мозга сложился высокоинтенсивный устойчивый центр возбужденности, так именуемая доминанта, подчиняющая себе всю деятельность организма, все без исключения поступки и помыслы индивида. Следовательно, с целью успокоения нужно устранить, разрядить данную доминанту либо же сформировать новую, соперничающую. Все отвлекающие способы (чтение очень интересного романа, переход на занятие любимым процессом) по сути, ориентированы на развитие конкурирующей доминанты. Чем интереснее дело, в которое стремиться перейти расстроенный человек, тем ему проще сформировать конкурирующую доминанту. Поэтому каждому из нас не мешает иметь какое-либо увлечение, открывающее путь положительным эмоциям.

 Во-вторых, следом за возникновением доминанты формируется особенная цепная реакция - возбуждается одна из глубинных структур мозга - гипоталамус, заставляющий близлежащую важную железу - гипофиз - выделять в кровь огромную порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под воздействием АКТГ надпочечники вырабатывают адреналин и другие, физиологически активные элементы (гормоны стресса), вызывающие разносторонний результат: сердце начинает сокращаться чаще и интенсивнее (припомним, как оно «выпрыгивает» из груди в присутствии ужаса, беспокойстве, гневе), артериальное давление возрастает (поэтому может заболеть голова, возникнуть внезапный сердечный приступ, учащается дыхание). В данную фазу подготавливаются требования с целью активной мышечной нагрузки. Однако, нынешний человек, по сравнению с первобытным, вслед за стрессом, как правило, никогда не пропускает в ход накопившуюся мышечную энергию, именно по этой причине у него в крови еще долгое время циркулируют биологически активные элементы, не дающие успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. Нужно нейтрализовать гормоны стресса, и наилучший товарищ здесь - физкультура, усиленная мышечная работа.

 В-третьих, в связи с тем, что стрессовая ситуация хранит свою значимость (инцидент ведь не заканчивался успешно и какая-то необходимость таким образом и осталась раздраженной, иначе не существовало бы негативных эмоций), в кору головного мозга снова и снова зачисляются импульсы, поддерживающие динамичность доминанты, а в кровь продолжают вырабатывать гормоны стресса. Таким образом, нужно уменьшить для себя важность этого несбывшегося стремления или найти путь с целью его осуществления.

2. Причины и признаки стрессового напряжение

.1 Факторы вызывающие стресс

Снижая результативность и обеспеченность индивидуума, лишнее перенапряжение недешево обходится учреждениям. Почти все трудности работников, которые отражаются ровно как в их окладе и в итогах их деятельности, так и на состояние здоровья и благополучии сотрудников, гнездятся в психологическом стрессе. Стресс непосредственно и косвенно повышает расходы на достижение целей организаций и уменьшает качество жизни для огромного количества рабочих.

Стресс способен являться обусловленными факторами, сопряженными с работой и деятельностью компании или мероприятиями собственной жизни человека.

Рассмотрим эти условия, функционирующие изнутри компании, которые стимулируют стресс.

. Перегрузка либо очень небольшая рабочая нагрузка, то есть поручение, которое следует закончить за определенный промежуток времени.

Работнику попросту доверили непомерное число задач или неосновательный уровень выпуска продукции на этот промежуток времени. В этом случае как правило возникает волнение , фрустрация (ощущение катастрофы), а также чувство безнадежности. Но недогрузка способно побудить такие же чувства. Сотрудник, не получающий работы, надлежащей его способностям, как правило, ощущает волнение сравнительно своей ценности и положения в социальной структуре организации и чувствует себя очевидно невознагражденным.

. Конфликт ролей.

Конфликт ролей появляется в таком случае, если к рабочему предъявляют двойственные условия. К примеру, продавец способен получить задание не замедленно отвечать на просьбы покупателей, однако, если его наблюдают говорящим с покупателем, то ему сообщают, чтобы он не позабывал наполнять стеллажи продуктами.

Конфликт ролей способен кроме того случится в следствии помехи принципа единоначалия. Два управляющих могут дать работнику противоречивые указания.

Например, директор организации может запросить от начальника цеха предельно повысить производство продукции, в это же время руководитель отделения технического контроля потребует строгое соблюдения стандартов качества.

Конфликт ролей способен также появиться в следствии различий между нормами неформальной группы и условиями формальной компании. В данных условиях индивидуум способен ощутить напряжение и волнение, так как хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования руководства - с другой.

. Неопределенность ролей.

Неопределенность ролей появляется в током случае, когда сотрудник не убежден в том, чего от него требуют. В различие от конфликта ролей, тут условия не будут двойственными, однако и уклончивы и смутны. Общество должно обладать верным пониманием об ожиданиях управления - что они обязаны совершать, как они должны делать и как уже после будут производить оценку.

. Неинтересная работа.

Определенные изучения демонстрируют то, что индивиды, обладающие более интересной работой, выражают менее беспокойства и меньше подвергаются физическим недомоганиям, нежели специализирующиеся скучной работой. Но убеждения на понятие "интересная" деятельность у людей отличается: то, что может показаться на первый взгляд увлекательным или скучноватым для одного, совершенно не обязательно будет любопытно другим.

. Существуют также и другие факторы.

Стресс способен появиться вследствие ужасных физических обстоятельств, к примеру, отклонение в температуре помещения, нехорошего освещения или сильного шума.

Неправильное соответствие среди полномочиями и ответственностью, плохие каналы обмена данными в компании и необоснованные условия работников друг к другу так же способны вызвать стресс.

Идеальным станет подобное состояние, когда производительность располагается на допустимо высоком уровне, а стресс - на возможно наиболее низком.

Чтобы достигнуть данного, руководители и иные работники организации обязаны обучиться управляться со стрессом в самих себя. Как же распоряжаться для того, чтобы увеличить и понизить уровень стресса?

Общество, испытывающие страдания с излишнего стресса в труде, имеют все шансы попробовать использовать последующие способы.

. Разработайте концепцию ценностей в собственном труде. Дайте оценку собственной работе следующим способом: "обязан совершить сегодня", "совершать позже на этой неделе" и "проработать, когда будет время".

. Научитесь заявлять "нет", когда добьётесь границы, уже после которой вам уже не можете взять на себя больше работы. Поясните своему руководителю, что понимаете значимость задания. Потом обрисуйте определенные первенствующие работы, над которыми в данный период трудитесь. В случае если он требует на исполнение нового задания, задайтесь вопросом, какую работу вы должны отложить до окончания нового задания.

. Наладьте в особенности результативные и прочные взаимоотношения с вашим начальником. Поймите его трудности и сориентируйте его увидеть ваши. Обучите вашего руководителя ценить ваши ценности, вашу рабочую нагрузку.

. Никогда не давайте согласия с вашим начальником или кем-то еще, кто начинает выставлять двойственные условия (конфликт ролей). Поясните то, что эти требования тянут вас в обратном течении. Просите устроить совещание с абсолютно всеми причастными сторонами для того, чтобы узнать проблему. Не занимайте обвинительно-враждебной позиции; попросту поясните, какие конкретные трудности формируют для вас двойственные условия.

. Оповестите своего начальника или сотрудника, если вы ощутите, что надежды или стандарты оценки вашего задания никак не понятны (неопределенность ролей). Сообщите им, что вы несколько не уверены относительно ряда определенных, сопряженных с заданием вопросов и желали бы иметь возможность обговорить данные вопросы с ними.

. Оговариваете ощущение уныния либо недостаток заинтересованности к труде со своим управляющим. Еще один раз примите во внимание, не следует оказываться в состоянии жалующегося. Разъясните, что вы - сторонник требующей отдачи сил работы и хотели бы иметь вероятность осуществить содействие в иных типов работы.

. Ищите ежедневно время для отключения и развлечения. Закрывайте на пять минут дверь каждое утро, возвысьте и подоприте на что-либо ноги, целиком ослабьтесь и выкинете работу из головы. Направьтесь к приятным идеям или образам, для чтобы обновить рассудок . Покидайте время от времени свое рабочее место, чтобы поменять ситуацию или развитие мыслей. Не обедайте там и не задерживайтесь долго уже после того, как вам следовало бы уже идти домой или начать другой труд .

К иным условиям, сопряженным с снижением вероятности стресса, принадлежат выполнение соответствующего питания, поддержание себя в форме с помощью физических упражнений и результат единого баланса в жизни.

Чтобы распоряжаться другими, достигая при этом значительной производительности работы и невысокой степени стресса возможно порекомендовать последующее:

. Дайте оценку возможности, потребности и склонности ваших рабочих и попытайтесь избрать размер и тип работы для них, надлежащие им причинам. Как лишь они покажут удовлетворительные итоги при исполнении данных задач, увеличьте им рабочую нагрузку, ежели они этого хотят. При подходящих вариантах делегируйте возможности и ответственность.

. Давайте возможность вашим рабочим не выполнять какое-либо задание, если у них есть для этого весомые причины. Если выполнение этого задания необходимо, объясните, для чего это нужно, и поставьте приоритеты в их работе, дабы дать определенное время и ресурсы для исполнения дополнительного поручения.

. Точно опишите определенные области возможностей, ответственности и производственных ожиданий. Применяйте двухстороннюю коммуникацию и данные собственных подчиненных (противоположную взаимосвязанность).

. Применяйте образ лидерства, подходящий условиям предоставленной ситуации.

. Гарантируйте соответствующее поощрение за эффективный труд.

. Выступайте в значимости наставника согласно взаимоотношению к вашим подчиненным, формируя их возможности и обговаривая с ними трудоемкие задачи.

.2 Стрессовое напряжение

Таким образом, стресс - это тяжелое положение организма, т.е. неспецифический результат организма в показанное ему требование (напряженную обстановку). Под влиянием стресса организм человека ощущает напряженное состояние.

Рассмотрим разные состояния человека, которые смогут предупреждать о присутствии в организме внутреннего напряжения. Осмысленный анализ способен перевести данные сигналы из области психологической (чувства) в сферу разумную (разум) и тем самым устранить ненужное состояние.

Признаки стрессового напряжения:

. Невозможно сконцентрироваться на чем либо.

. Очень частые погрешности в работе.

. Память становится хуже.

. Часто ощущается усталость.

. Речь становится быстрее.

. Мысли улетучиваются.

. Чаще появляются головные боли.

. Повышенная возбудимость.

. Работа не предоставляет прежнего удовольствия.

. Чувство юмора становится менее.

. Возрастает тяга к курению.

. Пристрастие к алкоголю появляется.

. Чаще ощущение недоедания.

. Теряется вкус к еде.

. Невозможность вовремя закончить работу.

Когда мы выявили признаки стрессового напряжения своего организма, то нужно достоверно изучить его причины.

Причины стрессового напряжения:

. Очень часто мы делаем не то, что нам хочется, а то, что нужно, что входить в обязанности.

. Постоянная нехватка времени.

. Постоянно что-то подгоняет, никуда не успеваем.

. Начинает казаться, что все окружающие зажаты.

. Все время хочется спать.

. Начинаем видеть много снов.

. Повышенная тяга к курению.

. Употребление алкоголя больше, чем раньше.

. Почти все не нравится

. Везде постоянные конфликты.

. Все время ощущение неудовлетворённости жизнью.

. Совершаем долги.

. Появляется комплекс неполноценности.

. Ни с кем не хочется говорить о своих проблемах.

. Не чувствуем уважения к себе.

Указаны не все причины стрессового напряжения. Каждый должен самостоятельно делать анализ собственного состояния и выявлять причины стрессового напряжения, которые характерны только для его организма.

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

3. Способы борьбы со стрессом

.1 Релаксация

Автоматическая реакция тревоги заключается из трех поочередных фаз (по теории Г. Селье):

импульс;

стресс;

- адаптация.

Говоря другими словами, если наступает стресс, то очень скоро стрессовое состояние начинает снижаться - человек так или иначе начинает успокаиваться. Нежили приспособленность обрывается (или полностью отсутствует), то не исключается возможность возникновение каких-либо психосоматических заболеваний или расстройств.

Таким образом, в случае если человек стремится сосредоточить собственные усилия в сохранение здоровья, в таком случае в стрессовый импульс он обязан сознательно давать ответ релаксацией.

С помощью данного типа активной защиты человек в пребывании вмешиваться в каждую из 3 фаз стресса. Тем самым он способен воспрепятствовать влиянию стрессового импульса, приостановить его либо (в случае если напряженная ситуация пока что никак не настала) снизить перенапряжение, предупредив тем самым психосоматические патологии в организме.

Активизируя работу нервной системы, релаксация регулирует состояние и уровень психической возбужденности, дает возможность снизить либо скинуть инициированное стрессом психологическое 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 представляется весьма нужным методом, потому как завладеть ею достаточно легко и просто - не требуется особого образования и в том числе и прирожденного таланта. Однако имеется одно неизбежное требование - мотивация, т.е. любому следует понимать, для чего он стремится изучить релаксацию.

Способы релаксации необходимо изучать предварительно, чтобы в кризисный период можно было легко противодействовать раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные процедуры со временем будут привычкой, станут соотноситься с приятными эмоциями, хотя для того чтобы их изучить, необходимо воля и выдержка.

Релаксационные упражнения.

Большая часть из нас сейчас до такой степени привыкло к духовному и мышечному напряжению, что принимают его равно как природное состояние, даже никак не осознавая, в какой мере это противопоказано. Необходимо Точно понять, что, изучив релаксацию, можно научиться данное напряжение координировать, задерживать и расслабляться согласно своей воле, согласно собственному желанию.

Таким образом, исполнять упражнения релаксационной гимнастики предпочтительно в отдельном помещении, без посторонних глаза. Целью процедур предстает абсолютное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация проявляет позитивное воздействие в нервную систему и снижает духовное баланс.

Психическая ауторелаксация способна спровоцировать состояние "идейной пустоты". Это обозначает короткое нарушение психических и мыслительных взаимосвязей с находящимся вокруг обществом, которое предоставляет обязательный покой мозгу. Тут нужно проявлять осторожность и никак не перестараться с отрешением от мира.

Вот некоторые примеры релаксационных упражнений.

. Лежите спокойно около двух минут, глаза закрыты. Представьте помещение, в котором вы находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату, а затем преодолейте путь по всему периметру своего тела - от головы до пяток и обратно.

. Старайтесь внимательно следить за дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого.

. Сделайте неглубокий вдох и на секунду 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.

.2 Концентрация

Неспособность сконцентрироваться - фактор, непосредственно связанный со стрессом. К примеру, большая часть трудящихся представительниц слабого пола дома осуществляют 3 функции: домашней хозяйки, жены и матери. Любая с данных функций спрашивает с женщины сосредоточенности, максимального интереса и, безусловно, абсолютной самоотдачи.

Появляется множественная не сосредоточенность. Любая из этих 3 функций рождает целую серию импульсов, отвлекающих интерес женщины от выполняемой в этот период работы и способных спровоцировать напряженную обстановку. Подобное разрывание на части изо дня в день приводит в конце все к истощению, основным образом психическому. В подобном случае концентрационные процедуры попросту незаменимы. Их допускается исполнять в каком месте и если нужно в течение дня. Для основы предпочтительно упражняться дома: рано утром, накануне ухода на работу (учебу), либо под вечер, перед сном, либо - еще правильнее - незамедлительно же после возврата домой.

Таким образом, отметим примерный порядок исполнения концентрационных упражнений.

. Старайтесь, чтобы в помещении, в котором вам предстоит заниматься, не имелось зрителей.

. Сядьте на табуретку или обычный стул - только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае 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:

а) 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.

б) концентрация на слове.

Выберете 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.

Заключение

Состояние стресса у человека в такой степени же старо, равно как и непосредственно человек. Стрессу подвергаются все - с новорожденного вплоть до бессильного старика.

Стресс никак не только лишь злое начало, отнюдь не только лишь несчастье, но и большое польза, так как без стрессов разного характера наша жизнедеятельность сделалась бы подобна на какое-то бесцветное и угрюмое жалкое существование.

Активность - только одна возможность покончить со стрессом: его никак не пересидишь и никак не перележишь.

Постоянное концентрация внимания на светлых сторонах бытия и в поступках, для которых имеют все шансы повысить положение, никак не только лишь сохраняет состояние здоровья, однако и содействует успеху. Ничто не обескураживает значительнее, нежели провал, ничто не ободряет более, чем результат.

Стресс можно преодолеть, необходимо только стремление и немножко свободного времени для себя любимого. Другая проблема, что не имеется стремления - попросту человеку приятно осознать, то, что он ощущает -стресс, рассказывая и «жалуясь» абсолютно всем, о том, в каком он глубоком стрессе, выискивая в этом скорее всего сочувствия, понимания.

Список литературы

психология стресс релаксация

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: «Знание» 1984 г.

. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию М.: «Черо», 1998 г.

. Жданов О.И. Стресс: сущность, функция, значение // Мир психологии. 2008. №4.

. Кижаев-Смык Л.А. Психология стресса М.: «Наука», 1983 г.

. Маклаков А.Г. Общая психология М.: СПБ, 2003 г.

. Столяренко Л.Д. Основы психологии М.: «Наука», 2001 г.

.Стресс [электронный ресурс].-режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс Википедия (11.11.2010)

. Стресс [электронный ресурс].-режим доступа: http://www.effecton.ru/409.html Effecton.ru (11.11.2010)

. Стресс - управление стрессом [электронный ресурс].-режим доступа: http://www.lossofsoul.com/STRESS/ LossofSoul.com (11.11.2010)

. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса М.: «Наука»,1981 г.

. Что такое стресс? [электронный ресурс].-режим доступа: http://www.depressia.com/page\_1014.html Depressia.com (11.11.2010)

. Щербатых Ю. В. Психология стресса М.: «Эксмо», 2008 г.

. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции СПб: «Питер» 2007 г.