**Введение**

стресс психологический физиологический

Актуальность темы:

Жизнь - это постоянный источник изменений, а значит больших и маленьких стрессов. Ни для кого не секрет, что стресс оказывает разрушающее действие на наш организм. И поскольку избежать стрессов практически невозможно, давайте научимся их снимать.

Методы снятия стресса способствуют полному физическому и психическому восстановлению. Они учат современного человека правильно расслабляться и освобождаться от телесных зажимов, в результате чего человек становится более свободным, целостным и открытым.

Проблемы:

Врачи давно обратили внимание на то, что люди часто находящиеся в стрессовом состоянии, в гораздо большей степени подвержены инфекционным состояниям, например гриппу. Не говоря уже о том, что стресс может вызвать нарушение в работе любых органов, условно их можно свести к пяти системам: желудочно-кишечная, жевательная (где нарушения соответствия челюстей может приводить к хроническим головным болям), мышцы спины, сердечно-сосудистая, кожная.

Не следует забывать о том, что стресс является причиной интенсивного старения.

Чтобы не дать развиться кокой-либо из перечисленных болезней, надо как можно скорее освободиться от нервно-психического перенапряжения, сбросить его. Но, к сожалению, в нашей настоящей действительности нас почти нигде не обучают, как можно справляться со стрессом, опыт окружающих нас людей, телевизионная реклама, показывают человеку доступные способы сбросить напряжение, применяя различные лекарства, табак или алкоголь. Однако со временем их действия теряют свою силу, возникает необходимость увеличивать дозу

Цели работы:

Узнать, что такое стресс, из-за чего он может возникнуть, как можно определить у себя наличие стресса, по каким симптомам или признакам. Познакомится с восточными и западными методами снятия стресса. Найти удобные методики снятия стресса.

**1. Общие понятия о стрессе**

Модное и вместе с тем пугающее всех слово «стресс» («нажим») пришло к нам из мира инквизиции, где означало степень физического давления с помощью тисков, чтобы во время пыток вырвать из жертвы признание. И, хотя инквизиция давно прошла, психологические и психофизиологические пытки, которые мы испытываем во время стресса, не только не прошли, но в процессе развития цивилизации даже усилились. Едва ли сегодня найдется человек, который в той или иной степени не испытывал бы стрессовые переживания. В современной жизни стрессы играют значительную роль, они воздействуют на нас с утра и до позднего вечера, влияя на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. С ним особенно хорошо знакомы все те, кто работает в бизнесе, и в мелких, и в крупных компаниях - от простых исполнителей до менеджеров по управлению персоналом и руководителей фирм.

Стресс не знает границ, он интернационален и пронизывает все государства, цивилизации и культуры и самые высокоразвитые, и наиболее бедные. По данным американских социологов, примерно 20% издержек и потерь, связанных с текучестью кадров, прогулов, сопротивлением организационным переменам и падением производительности труда порождены профессиональными неврозами и стрессами. Ежегодный национальный ущерб от стрессовых факторов американские экономисты оценивают в 500 миллионов долларов! В России по данным социологических исследований каждый третий работник хотя бы раз в неделю испытывает сильный стресс, а 13% работников - практически ежедневно.

В нашей жизни все время что-то изменяется. Причем, перемены происходят не только к худшему, но и к лучшему. Это заставляет нас приспосабливаться к новым условиям и к новым людям. Современная жизнь стремительна и требует быстрой адаптации. Даже если изменение ситуации позитивно, например повышение по службе, оно отрицает нынешнее стабильное состояние человека и является для него стрессогенным фактором. Каждый человек легко может вспомнить, что когда у него произошли какие-то неприятности, возникли непредвиденные трудности, испортились отношения с людьми - сразу же изменяется самочувствие, ухудшается настроение.

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.

Иногда стресс может быть полезным, так как помогает в случае необходимости задействовать ресурсы организма. Но чрезмерные стрессы приводят к истощению, которое может вызвать физические и психические заболевания. Очень часто люди обращаются к врачу с жалобами на физические недомогания, тогда как реальной причиной их состояния является стресс. Стрессы входят в первую десятку причин, вызывающих болезни.

Врачи давно обратили внимание на то, что люди часто находящиеся в стрессовом состоянии, в гораздо большей степени подвержены инфекционным состояниям, например гриппу. Не говоря уже о том, что стресс может вызвать нарушение в работе любых органов, условно их можно свести к пяти системам: желудочно-кишечная, жевательная (где нарушения соответствия челюстей может приводить к хроническим головным болям), мышцы спины, сердечно-сосудистая, кожная.

Не следует забывать о том, что стресс является причиной интенсивного старения.

Чтобы не дать развиться кокой-либо из перечисленных болезней, надо как можно скорее освободиться от нервно-психического перенапряжения, сбросить его. Но, к сожалению, в нашей настоящей действительности нас почти нигде не обучают, как можно справляться со стрессом, опыт окружающих нас людей, телевизионная реклама, показывают человеку доступные способы сбросить напряжение, применяя различные лекарства, табак или алкоголь. Однако со временем их действия теряют свою силу, возникает необходимость увеличивать дозу.

Итак, как же мы можем противостоять стрессу или избежать его, есть ли какие-то чудодейственные техники, используя которые мы можем сделать свою жизнь спокойнее и счастливее?

Да, такие техники существуют. По происхождению эти методы можно разделить на две группы: восточные и западные.

**1.1 Стресс и его виды**

Хотя слово стресс звучит в нашей жизни буквально на каждом шагу, содержание, которое вкладывается в это понятие на бытовом уровне, часто расходится с научным представлением о стрессе как универсальной реакции организма. Обычно, говоря о стрессах, люди подразумевают значительные, чрезвычайные события, нарушающие привычный распорядок и естественное течение жизни. Значительно больший вклад вносят мелкие, но часто повторяющиеся стрессовые события. Мы настолько привыкаем к ним, что даже не осознаем, но на подсознательном уровне организм продолжает их воспринимать и соответствующим образом реагировать. А главное, что эти незамеченные сигналы имеют свойство накапливаться. Прежде всего, это относится к стрессу повседневной жизни. Ведь наше взаимодействие с миром начинается со столкновения с окружающей средой, пространством и временем.

Итак:

**.2 Классификация стресса**

Стрессы можно подразделить на:

 эмоционально положительные и эмоционально отрицательные;

Такие радостные события, как свадьба или выигрыш любимой команды, тоже по сути факторы стресса, вызывающие бурю эмоций и выброс адреналина. В случае эмоционально положительного стресса стрессовая ситуация непродолжительна и вы ее контролируете, обычно в этих случаях опасаться нечего: ваш организм сможет быстро отдохнуть и восстановиться после взрыва активности всех систем. Известны, правда, факты, когда сильные положительные эмоции у людей со слабым здоровьем приводили к серьезным последствиям, вплоть до инсультов и инфарктов, но это все-таки случаи уникальные и мы их обсуждать не станем. Говоря «борьба со стрессом», «последствия стресса», будем иметь в виду эмоционально отрицательный тип стресса.

 кратковременные и долгосрочные или, другими словами, острые и хронические;

Они по-разному отражаются на здоровье. Долговременный несет более тяжелые последствия. Для острого стресса характерны быстрота и неожиданность, с которой он происходит. Крайняя степень острого стресса - шок. В жизни каждого человека были шокирующие ситуации. Долговременный стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за малозначительных, казалось бы, факторов, но постоянно действующих и многочисленных (например, неудовлетворенность работой, напряжённые отношения с коллегами и родственниками и т.п.).

 физиологические и психологические.

Физиологический стресс возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (боль, холод, жара, голод, жажда, физические перегрузки и т.п.)

Психологический стресс вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением: обман, обида, угроза, опасность, информационная перегрузка и т.п.

 Информационный стресс

Возникает при информационных перегрузках, когда человек, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения. Очень часты информационные стрессы в работе диспетчеров, операторов технических систем управления.

Вывод, который мы должны сделать для себя - со стрессом надо бороться, чтобы не допустить нервного срыва и серьезных заболеваний.

**.3 Признаки стресса**

Телесные симптомы стресса - скачки артериального давления, сердцебиение, боли в области шеи и головы, сердца, живота, спины, нарушение глотания, комок в горле, нарушения зрения, приливы жара (озноба), нарушения стула, бессонница, сонливость, сексуальные проблемы.

Психологические симптомы стресса - беспокойство, тревога, депрессии, раздражительность, рассеянность, снижение концентрации внимания, дезорганизованность.

Если вы отметили у себя хотя бы один из перечисленных признаков, пришло время вмешаться в собственную жизнь - спокойно подумать, обсудить ситуацию (с близким человеком или со специалистом - психологом), выявить и устранить причины психофизического перенапряжения.

**2. Западные методы борьбы со стрессом**

Если объединить все методики, то большая часть способов снятия стресса может быть представлена в виде трёх видов. Это:

релаксаторы;

приёмы, отвлекающие внимание;

приёмы, снижающие напряжение.

**.1 Релаксация**

Релакса́ция, миорелакса́ция (от лат. relaxatio - ослабление, расслабление) - снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями.[1]

**.2 Практика релаксации**

Для того чтобы расслабиться, совсем не требуется всякий раз предварительно напрягать мышцы тела. Достаточно того, чтобы вы поняли разницу между напряжением и расслаблением. На практических занятиях можно выполнить следующее:

**2.3 Позы для релаксации**

На спине. Эта поза уже была описана выше. Однако после восемнадцати-двадцати недель многим женщин принять эту позу становится сложно.

Откинувшись в кресле. Вы откидываетесь в кресле под углом 45-50 градусов, предплечья лежат на подлокотниках, колени слегка раздвинуты и приподняты чуть выше бедер. Для головы должна быть удобная опора. Голова слегка откинута в сторону, так чтобы мышцы шеи были расслаблены, чтобы ни одной части тела не требовались дополнительные мышечные усилия для того, чтобы оставаться в исходном положении.

В больнице такую же позу можно принять, если приподнять на соответствующий угол изголовье кровати и подложить под колени подушку. Можно также приподнять изножье кровати, если есть соответствующий механизм. Под локти следует подложить подушки, чтобы имитировать подлокотники, для головы и плеч создать такую опору, чтобы мышцы шеи были полностью расслаблены, причем голова должна быть слегка повернута в сторону

На боку. Это очень удобная поза, и ее следует изучить как альтернативу другим еще на ранних сроках беременности, хотя конкретно в этот период она может и не пригодиться. На поздних сроках, когда размер матки значительно увеличивается, лежать, распластавшись на спине, часто оказывается неудобно, потому что это мешает хорошему кровообращению, а давление матки на диафрагму затрудняет дыхание. Положение на боку полезно также и во время родов.

Итак, лягте на кровать на левый бок и закиньте левую руку за спину, чтобы она свободно лежала вдоль тела. Правое плечо должно поддерживаться подушкой, правая рука, слегка согнутая в локте, свободно лежит около подушки. Заметьте, это очень важно, чтобы правое плечо было подперто подушкой, потому что, как правило, имеется тенденция к напряжению мышц плеча. Голову положите на подушку, лицо поверните к правому плечу, чуть приподнимите подбородок, чтобы облегчить дыхание. Губы должны быть раздвинуты, мышцы челюстей расслаблены.

Левую ногу нужно вытянуть вдоль кровати, слегка согнув в коленном и тазобедренном суставах, а правую ногу нужно сгибать да тех пор, пока колено не окажется на одном уровне с верхней частью живота. Под правое колено и бедро нужно подложить большую твердую подушку для поддержки, чтобы мышцы бедра, живота, поясницы и малого таза могли расслабиться.

Сделайте два-три глубоких вдоха. Дыхание должно быть брюшным, причем при каждом выдохе тело должно все более и более расслабляться. Если вы все выполняете правильно, то немедленно возникает ощущение опоры и комфорта. Матка не давит, это снимает напряжение с мышц спины. При дыхании брюшная стенка и диафрагма движутся свободно.

В начале беременности подобную позу можно принимать и на правом боку. Релаксация достигается в равной степени вне зависимости от того, на каком боку лежать, на поздних сроках беременности и во время родов положение на левом боку предпочтительнее.

**2.4 Приемы, отвлекающие внимание и снимающие напряжение**

Переключение на другой вид деятельности - связан с двигательной активностью, требующей физического напряжения, благодаря которой сжигается адреналин. Так, если находитесь на работе, займитесь любым видом деятельности: переберите бумаги; полейте цветы; заварите чай; переставьте стол; пройдите несколько раз в быстром темпе по коридору; зайдите в туалетную комнату и подержите 4- 5 минут руки под холодной водой; подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья. Если же находитесь дома, то постарайтесь выйти на улицу и побегать или походить в быстром темпе 10-15 минут; примите контрастный душ; перемойте скопившуюся посуду. Постарайтесь практиковать данный метод как можно чаще в те моменты, когда чувствуете, что теряете самоконтроль. Тогда данный способ войдет у вас в привычку. Кроме того, постарайтесь хотя бы раз в неделю заниматься делом, которое вас радует, успокаивает и приносит удовлетворение.

Визуализация - мысленно выразите свои чувства и переживания или что-то сделайте человеку, который вызвал негативную реакцию. Он приемлем, если не можете излить свое раздражение, например, на руководителя или если предполагаете, что ваш гнев только ухудшит и без того напряженную ситуацию. В результате добьетесь освобождения от гнева, ничем при этом не рискуя.

«Заземление» - представьте: гнев входит в вас от оппонента как пучок отрицательной энергии. Затем представьте себе, как эта энергия отпускается в ноги и свободно уходит в землю.

«Уменьшение оппонента в росте» - представьте себе, что в ходе общения ваш оппонент настолько уменьшается в росте, что превращается в комок грязи, в которую можете наступить, а голос его при этом становится все слабее и слабее. В результате он покажется менее значительным и влиятельным.

«Настроение» - возьмите цветные фломастеры или карандаши и расслабленной левой рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свои переживания, т.е. выбрать и провести линии в соответствии со своим настроением, как бы материализуя на бумаге свои переживания. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение (переживание). Пишите те слова, которые первыми приходят на ум. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично, с удовольствием разорвите его, скомкайте обрывки и выбросьте в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и обретаете успокоение.

«Внутренний луч» - метод можно использовать на начальной стадии раздражения, когда приходит нарушение самоконтроля, исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение. Для его выполнения необходимо расслабиться и представить следующие картинки. В верхней части возникает светлый луч, который движется сверху вниз и медленно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, «опадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает внешность нового спокойного, уверенного и благополучного человека.

«Мой дом» («моя комната») - для реализации этого упражнения необходимо сесть, расслабиться и начать строить в воображении свой любимый дом или комнату с видом на речку, озеро, лес или куда-то еще. Обставьте его, как вы хотите, представьте свое любимое кресло. Запомните его и мысленно уходите в него отдыхать в любое время в течение дня. «Побыв» в нем 5-7 минут, вы ощутите прилив сил.

Спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из этой ситуации, чтобы быть подготовленным(ой) к аналогичным случаям в будущем? Как я могу приобрести уверенность в себе, если столкнусь с подобным случаем снова?» Такой подход поможет освободиться от отрицательных эмоций, поскольку научит поступать грамотно в аналогичных ситуациях и избегать стресса.

**.5 Современные западные методики снятия стресса**

Психолог, ПсихотерапевтШадина Марина Евгеньевна (Ростов-на-Дону)**.** Предлагает совою технику борьбы, со стрессом основанную на западных методиках. Она включает в себя все три вида.

«Стрессовое состояние состоит из: времени, когда мы думаем о предстоящем событии, самого стресса и состояния после стресса (постстресса). Психологи предлагают различные методы борьбы со стрессом на каждой стадии».

. На 1-й стадии используется метод рационализации предстоящего события, когда нужно детально представить волнующее вас событие. В результате у вас снизится уровень неопределенности и как следствие снизится повышенный уровень эмоций. Используется также метод предельного усиления. Представьте себе различные варианты развития события, вплоть да самого неблагоприятного, подумайте, что вы будете делать.

. Стрессовая ситуация. Следите за своим дыханием, старайтесь контролировать свои эмоции.

. В постстрессовой ситуации нужно сделать все возможное, чтобы снизить негативные последствия стресса. Для этого используется:

релаксация (движение, ходьба, спорт, вкусная еда, музыка, аутотренинг)

переключение внимания (смена деятельности).

осознание главных целей в жизни, сравнение их и травмирующего вас события в масштабе мировых проблем.

вербализация - проговаривание проблемы. В это время происходит как бы отчуждение стрессового события от вашего образа.

визуализация проблемы. Мысленно поместите свою проблему в темную картинку, под фонарь. А теперь представьте, как падает снег и засыпает эту картинку хлопьями.[2]

Нечепуренко Татьяна Александровна преподаватель психологии, посетив множество тренингов, прослушав курсы ведущих психологов страны, сформулировала свой комплексный метод борьбы со стрессом для людей с западным образом жизни.

«Все то, что я видела на тренингах по управлению стрессом - это дыхательные техники, медитации и прочее. А хотелось немного другого, реальных практических советов. Конечно же, я не оспариваю действие этих методов, но, видимо, так получалось, что именно мои клиенты хотели чего-то другого. Собрав немалое количество материалов, проведя опросы на выявление того, как справляются со стрессом люди, достигшие успеха, я смоделировала это в единый сборник рекомендаций. Вот, что получилось».

**1. Осознайте ситуацию - она такая, какая есть.**

Вы не измените ее, впадая в панику. Понятно, что первое, что хочется сделать - это пожалеть себя. Этого делать не стоит. Чем меньше эмоций будет, тем лучше.

**2. Наметьте план выхода из ситуации.**

Как это сделать? Давайте, разберем очень конкретную ситуацию, например, потеря работы, увольнение с работы. Что стоит сделать в этой ситуации? Написать список возможностей. Вот так, совсем очень просто - берете и пишете список возможностей на большом отдельном листке:

 Люди, которые способны дать вам совет, оказать помощь, повлиять на ситуацию;

 Собственные ресурсы и таланты;

Как определить эти таланты? И есть ли они вообще?

Каждый человек обладает задатками. Вопрос в другом - развивать их дальше или нет? В каком направлении? Американские ученые говорят, что люди добиваются больших результатов именно в той сфере, которую они считают своим хобби.

Задайте себе вопросы:

 Что я люблю?

 Чем мне нравится заниматься?

 Готов ли я этому посвятить свою жизнь?

 Какая профессия наиболее близка к моему хобби, увлечению?

Возможно, именно эта кризисная ситуация станет «толчком» к раскрытию новых талантов!

**3. Не бойтесь говорить прямо, чего вы хотите в будущем, как вы видите свою будущую жизни.**

Нарисуйте «образ результата». Осознайте свои желания, превратите это в цели и этапы по достижению целей. Направьте свои мысли в этом направлении. У многих людей проблема на пути к достижению заключается именно в этом - они не знают, чего хотят.

**4. Вспомните аналогичные периоды своей жизни, с какими эмоциями вы вспоминаете сейчас произошедшее - «Я справился! Я горд собой потому, что справился! Это урок».**

Возможно, после этого урока все то хорошее, что заготовила вам судьба в будущем, покажется в три раза «вкуснее». А еще посмотрите на ситуацию «из будущего» - через год, два, три, пять, десять - как вы ее увидите? Вряд ли в таких темных тонах, как сейчас.

**5. В трудных ситуациях самооценка, как правило, занижена! Ваша задача - не дать ей «упасть» окончательно, а лучше поднять!**

Каким образом? Вспомните свои удачи и успехи. Читайте истории людей, которые были на самом «дне» и «поднялись». Стресс не может быть вечным. Депрессия пройдет.

*Кстати, у успешных людей тоже были неудачи, к примеру, Уолт Дисней был уволен из газеты за недостатком идей, а Эйнштейн не говорил до 4-х лет, и учитель охарактеризовал его как «умственно-отсталый».*

**6. Одно из разрушающих свойств стресса - это чувство вины.**

Его испытывают многие. Ганс Селье, ученый, исследователь стресса говорил, что при снижении напряженности возникает чувство вины. Не вините себя - в своей жизни вы всегда действовали релевантно обстоятельствам.

Часто обостренное чувство вины возникает в ситуации «после развода», смерти родственников. Бывает и такое, что люди обвиняют себя в том, что не правильно действовали в каких-либо обстоятельствах - на работе, в общении с коллегами.

**7. Знаки.**

Ситуация кризиса - это знак того, что все можно поменять. Возможно, в этот период у вас вообще появился шанс сменить сферу деятельности или профессию.

**8. Если вы что-то сделали, и у вас не получилось - это возможность приложить силу Архимеда** и доказать себе и всем, что все получится. Помните, не страшно упасть, страшно не подняться!

**9. Не бойтесь сделать шаг назад.**

Иногда нужно опуститься, чтобы подняться. Если вы чувствуете, что дорога ваша - идите, не смотря ни на что. Если дорога трудная - значит, вас проверяет судьба - справитесь или нет.

*«В мире конкуренции препятствия - ваш союзник. Чем труднее они, тем выше ваши шансы избавиться от конкурентов. Если же эти препятствия заставляют вас отступить, что ж, выходит, все было зря». Сет Годин «Яма»*[6]

**10. Не обращайте внимание на мнения окружающих.**

Вот это уж точно самое бесполезное! Не важно, что в тебя не верят, главное - к какой цели ты стремишься!

**11. Ждите подарков и сюрпризов.**

Если вы приложили достаточное количество усилий, судьба вам уже «заготовила» что-то приятное и хорошее. Как только начнет налаживаться одна сфера жизни - наладится и другая!

Стресс - неотъемлемая часть нашей жизни. Его не стоит бояться.[3]

*Кстати, Ганс Селье сказал прекрасную фразу: «Стресс - это аромат жизни, и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает… Мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть».*[5]

**2.6 Чтение занятной книги снимает стресс**

Британские ученые настоятельно рекомендуют почитать занятную книгу. Как утверждают исследователи из Университета Сассекса, чтение позволяет расслабиться за короткий промежуток времени и на сегодняшний день является самым надежным средством преодоления стрессовой реакции.
Такое непритязательное занятие, как чтение занятной книги, отлично справляется со стрессом и депресией. К тому же оно действует лучше и быстрее, чем прослушивание музыки, чашка чая или неспешная прогулка по парку.

Исследователи подвергали добровольцев серии тестов и упражнений, вызывающих стресс. После этого им предлагали воспользоваться одним из наиболее распространенных методов релаксации и определяли эффективность метода по нормализации пульса и мышечного тонуса.
Выяснилось, что лучше всего уменьшает уровень стресса чтение - на 68 процентов. Для нормализации пульса и расслабления мышц достаточно было молча почитать в течение шести минут.
Прослушивание музыки снижало уровень стресса на 61 процент, чашка чая или кофе - на 54 процента, а прогулка - на 42 процента. Видеоигры снижали стресс значительно хуже (на 21 процент), причем пульс во время игры до исходных величин не опускался.

Автор исследования, когнитивный нейрофизиолог Дэвид Льюис считает, что неважно, какую именно книгу читать для преодоления стресса. Нужно лишь погрузиться в нее, «исследуя сферу авторского воображения».
«Не имеет никакого значения, какую книгу вы выбрали, - утверждает ученый. - Главное то, что читая захватывающее произведение, вы можете отключиться от забот и хлопот реального мира. Это не просто способ отвлечься, но и активная работа воображения, поскольку печатное слово стимулирует ваш творческий потенциал, и позволят взглянуть на ситуацию под другим углом». [4]

**3. Восточные методы снятия стресса**

Выделим наиболее распространённые, простые в использовании и доступные методы:

 Йога

 Акупунктура

 Медитация

**.1 Йога**

Одной из более распространённых восточных методов снятия стресса является йога.

Йога - индийская дисциплина души и тела, которой уже больше 3000 лет, которая стала известной в западном обществе благодаря поколению хиппи в 60-ых, начале 70-ых. Представление о йоге, как о чем-то мистическом, исчезло после тяжелых, стрессовых 80-ых.

Йога весьма эффективна для снятия стресса. Позы йоги действуют одновременно стимулирующее и успокаивающе, т.е. они тонизируют организм, а затем приводят его к балансу.

Как эффективный способ борьбы со стрессом, йога распространилась в мир бизнеса лечения, в дома престарелых и используется при лечении алкоголиков, гиперактивных детей и подростков. Йога активно конкурирует с учебными учреждениями, а также парками и лечебными учреждениями.
Смысл йоги заключается в объединении тела, разума и души с правдой. Существует много разновидностей йоги и каждую из них можно изучать и практиковать бесконечно.

Хатха йога - одна из самых популярных на Западе. Она базируется на выполнении поз, которые укрепляют и растягивают тело, помогают развить чувство баланса и равновесия, а также возможности тела и концентрацию разума. Все формы йоги учат технике правильного дыхания для того, чтобы расслабиться, чтобы освободить разум от мыслей, почувствовать полное спокойствие и наполнить тело энергией.

Так как западное общество все больше попадает под влияние стресса, Рая йога, йога медитации, становится все популярнее. А Криа йога, йога очищения и Мантра йога, йога песнопения не очень популярны в обширных кругах.

Растяжка и тонус, получаемые во время занятий йогой, не является первопричиной, почему люди так интересуются этим искусством. Те, кто начинает заниматься йогой, рассчитывают, что она поможет им бороться со стрессом. Разница между простыми физическими упражнениями и йогой заключается в том, что йога поможет вам найти равновесие и гармонию.

Многие люди занимаются йогой и другими восточными искусствами, такими как Тянь Ши, не только ради того, чтобы привести тело в надлежащую форму, но и из-за особенного психологического воздействия. Йога действует успокаивающе на психику человека.

На детей йога имеет такое же влияние, как и на взрослых. Когда вы или дети ругаетесь, попросите их перестать это делать, поднимите их руки над головой и скажите, чтобы они нагнулись вперед и глубоко вдохнули. Это поможет им побороть злость. Это, безусловно, поможет им успокоиться.[12]

**.2 Семь Поз Йоги Для Снятия Стресса**

Приведенные ниже позы следует выполнять в том же порядке, как они и указаны. Задача этих поз - мягкое воздействие на мышцы и связки для снятия напряжения, а также для стимуляции иммунной и лимфатической системы, что, в свою очередь, помогает избавиться от стресса. Вы можете взять эти позы за основу, и, когда вы их освоите, углублять и расширять свою практику дальше. Оставайтесь в каждой позе 1-2 минуты, дышите глубоко, но без напряжения. Всегда выполняйте шавасану (позу трупа) в конце вашей программы йоги.

**1. Глубокое дыхание**

Встаньте прямо, стопы вместе, руки по сторонам тела. С вдохом поднимите руки по сторонам, поднимайте ладонями вверх, пока те не сомкнуться над головой. С выдохом опустите сомкнутые ладони на уровень сердца. Повторите 3-5 раз. Ваше внимание должно быть сосредоточено на взаимосвязи движения и дыхания.

**2. Висим на стене**

Встаньте рядом со стеной. Руки поместите на стену, ладони на ширине плеч. Теперь начните отходить назад, опуская руки вниз по стене, пока руки не окажутся на уровне живота. Слегка согните колени, и надавите мягко руками на стену, при этом прогибаясь в спине. Голову можно «уронить». В этом состоянии сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. При каждом выдохе концентрируйтесь на мышцах челюсти, пытаясь мысленно их расслабить. Когда вы заканчиваете позу, подойдите к стене, поднимая руки по ней.

Эта поза удобна тем, что ее можно выполнять и дома, и на работе. Она также подходит беременным женщинам.

**3. Растягивание плеч**

Станьте к стене боком на расстоянии три четвертых длины вашей руки. Поставьте ладонь на стену за спиной, и, держа ее на стене, плавно поверните туловище в противоположную сторону, растягивая плечи. Находясь в конечном положении, дышите полной грудью (и животом). Закончив упражнение, повторите его с другой рукой, повернувшись к стене другим боком. Когда вы заканчиваете позу, дайте руке свободно повиснуть и расслабиться.

**4. Поза ребенка**

Сядьте на пятки, колени слегка расставьте. Поднимите руки перед собой на вдохе, пока они не окажутся над головой. В этой позе немного потянитесь вверх, затем на выдохе плавно опустите руки на пол перед собой как можно дальше. Почувствуйте, как растягивается поясница. Дышите ровно и глубоко. Потом вернитесь с вдохом в положение «руки над головой», и с выдохом опустите их на колени. Расслабьтесь. Повторите 3 раза.

**5. Спящий голубь**

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимите правую ногу и поместите щиколотку на левое колено. Ноги держите согнутыми, чтобы не повредить коленный сустав. В этом положении вы почувствуете, как позвоночник «проваливается» на землю. Для увеличения растяжки, соедините руки за ногами и потяните на себя. Дышите глубоко. После этого верните стопы на пол, и повторите с другой ногой. Эта поза растягивает бедра и поясницу.

**6. Скручивание в «спящем голубе»**

Примите положение, как в предыдущем упражнении (щиколотка правой ноги покоится на колене согнутой другой); «перекатите» левую ногу на пол так, что стопа правой окажется на полу. Прижмите правую стопу к полу, чтобы растянуть бедро правой ноги.

Плечи прижаты к полу, все напряжение и скручивание реализуется через позвоночник. Чтобы выйти из позы, задействуйте мышцы живота для возвращения ног в исходное положение. Поставьте правую ногу на пол, и повторите все упражнение в другую сторону.

**7. Ноги у стены**

Это «мягкий» вариант перевернутой позы. Сначала сядьте рядом со стеной, правым к ней боком, с согнутыми ногами, стопы на полу. Поставьте руки на пол, и повернитесь к стене, отклоняясь назад, и направляя ноги на стену. Как только ноги окажутся на стене, придвиньте область таза как можно ближе к плинтусу (или к самой стене). Задержитесь в этой позе настолько, насколько вам удобно, дыша глубоко, но без напряжения. Если пол твердый, то предварительно постелите на него одеяло или коврик для йоги.

Когда заканчиваете позу, согните ноги в коленях, и мягко опустите их на сторону, помогая себе руками. После этого вернитесь в сидячее положение. Рекомендуется после этой позы полежать на спине 20-30 секунд или минуту, чтобы восстановилось кровообращение. Для этого следующее упражнение.

**3.3 Акупунктура**

Не менее популярный метод востока - акупунктура. Ладан Эшевари взяла за основу китайскую методику иглоукалывания и предложила свою технологию снятия стресса.

Акупунктура значительно снижает уровень белка, связанного с хроническим стрессом, утверждают исследователи из медицинского центра Университета Джорджтауна. Хотя исследования проводились на крысах, ученые предполагают, что результаты могут помочь объяснить, почему многие люди, прибегающие к иглоукалыванию, отмечают улучшение самочувствия. Исследования на животных способны объяснить то чувство благополучия, которое многие люди получают от этой древней китайской терапии.

Ученые отмечают, что если их выводы подтвердятся в исследованиях на человеке, акупунктура будет официально признана одним из основных методов снятия стресса.

«Я давно предполагала, что акупунктура может уменьшить стресс, но это первое исследование, которое показывает молекулярные доказательства этого», - говорит ведущий автор исследования, доктор Ладан Эшевари.

Эшевари, которая является анестезиологом, а также сертифицированным специалистом по иглоукалыванию, говорит, что она провела исследование, потому что многие из пациентов, которых она лечит, сообщили об общем улучшении и меньшей подверженности стрессу.

ВОЗ заявляет, что акупунктура является полезной в качестве дополнительной терапии при более чем 50 заболеваниях, включая хронический стресс. Но ранее у врачей не было биологических доказательств этого.

Эшевари использовала крыс, которых часто берут для опытов при изучении биологических детерминант стресса. Крысы проявляют стрессовую реакцию, находясь в условиях низких температур в течение часа в день. Для исследования использовалась электроакупунктура, чтобы убедиться, что каждая крыса получает одно и то же лечение. «Мы были удивлены, обнаружив, что удается создать надежный защитный эффект против стресса», - говорит Эшевари.

Изучение влияния акупунктуры с использованием крыс продолжится путем тестирования другого вида стресса. Предварительные результаты выглядят многообещающими.[7,8]

**.4 Медитация**

Медитация - это один из наилучших способов снять психическое напряжение, известный с далекой древности.

С давних времен и по наши дни этот метод расслабления применяют на Востоке в качестве одного из самых эффективных методов лечения и просветления, достижения наивысшего состояния духа.

Даже сам Будда для того, чтобы достичь божественного состояния, долгое время постился и медитировал вдали от людей. Считается, что в Индии и Китае профессия психоаналитиков так не востребована именно потому, что люди сами могут привести свой разум в спокойное и умиротворенное состояние.

Несмотря на заверения скептиков, медитация широко распространена и в европейской современной медицине, в том числе для снятия нервного напряжения и успокоения.

Медитацией можно заниматься при наличии необходимого опыта буквально где угодно, но для начала лучше попробовать заняться этим дома. Многие люди уверены, что точно знают как медитировать - сложить ноги под себя, уложить кисти рук на колени и принять глубокомысленный вид. Увы, это не так.[10]

**.5 Метод снятия стресса с помощью медитации**

Расположитесь с максимальным удобством. Вы можете лечь, сесть, раскинуться - все, что пожелаете, но есть два но - вы не должны скрещивать руки и ноги, и вы не должны заснуть. Так что вместо пресловутой позы «лотоса» рекомендуется сесть на подушку у стены, так, чтобы прислониться к ней спиной. Далее вы прикрываете глаза и постепенно, расслабляете одну часть тела за другой, снимая усталость и психическое напряжение, скопившееся за день. Не последнюю роль в снятии нервного напряжения играет визуализация. Вы мечтали о чём-нибудь в детстве? Вот это что-то подобное, но вы должны разрешить своему телу «почувствовать» то, что представляете. Например, если вы воображаете себя сидящим перед водопадом, то должны отчетливо представить себе его журчание, почувствовать прохладу воды. Или, если ваше воображение занесло вас в пустыню, то ощутите жар и сухость песка.[15]

**Заключение**

Я работала над курсовой работой с названием «Восточные и западные методы снятия стресса». Это достаточно современная и важная проблема, на мой взгляд. Поэтому я попыталась, насколько это, возможно, полно раскрыть все важные аспекты данного вопроса.

Я уделила внимание важным теоретическим вопросам. Например, что такое стресс, из-за чего он может возникнуть, как можно определить у себя наличие стресса, по каким симптомам или признакам. Так же, я нашла ответы на вопросы: к чему может привести стресс, существуют ли методы защиты от него

В своей курсовой работе я разграничила восточные и западные методы снятия стресса. Определила, какие относятся к восточным, а какие к западным.

Предоставила некоторые методики, которые можно применять в домашних условиях. Эти методики просты в запоминании и применении. С этих методик можно за короткое время снять напряжение и предотвратить стресс.

Чтобы не дать развиться кокой-либо из перечисленных болезней, надо как можно скорее освободиться от нервно-психического перенапряжения, сбросить его. Но, к сожалению, в нашей настоящей действительности нас почти нигде не обучают, как можно справляться со стрессом, опыт окружающих нас людей, телевизионная реклама, показывают человеку доступные способы сбросить напряжение, применяя различные лекарства, табак или алкоголь. Однако со временем их действия теряют свою силу, возникает необходимость увеличивать дозу.

Информация, полученная и обработанная мной должна ознакомить людей правильным и удобным методам борьбы со стрессом.

**Список используемой литературы**

1. Википедия

. Личный сайт Шадиной М.Е. http://www.b17.ru/shadina/

. Личный сайт Нечепуренко Т.А. http://www.executive.ru/community/persons/detail/436686/

4. 10-Minute Time and Stress Management: How to Gain an «Extra» 10 Hours a Week\Автор: Дэвид Льюис \Переводчик: Александр Хомик\Издательство: Альпина Паблишер \240 стр.\ Тираж 3000 экз.\

5. Селье Стресс без дистресса, М.: Прогресс, 1982

. Яма. Как научиться выбираться и стать победителем\The Dip: A Little Book That Teaches You When to Quit (and When to Stick)\Автор: Сет Годин\ Переводчик: А. Гришко\Издательство: Эксмо\

. Статья Ладан Эшевари. Оригинал http://www2.georgetown.edu/gumc/

. Перевод статьй Ладан Эшевари http://www.fitnesshunter.ru/news/499-igloukalyvanie-snimaet-stress/

. Ключников С.Ю. Мастер жизни. - М.: Беловодье,

. Каптен Ю.Л. Основы медитации. - Самара: АВС, 1994. -362 с.

. Статья о йоге http://www.ja-zdorov.ru/blog/snyatie-stressa-s-pomoshhyu-jogi/

. Евтимов В. Йога: перевод с болгарского\ Под редакцией А.Н. Зубкова. - М.:

. Медицина, 1986

. Ключников С.Ю. Искусство управлять собой. - М.: Беловодье,

. Статья о медитации http://www.missfit.ru/library/rody\_bez\_straha-22/

16. Маршак М.Е. Регуляция дыхания у человека. - М.: Медицина, 1961

. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. - М.: Найка, 1981

. Статья о стрессе http://shnurok14.narod.ru/