

***«Стресс и способы борьбы с  
ним.»***

*Стресс в переводе с английского языка означает «напряжение», «давление». Термин вошел в научный мир благодаря канадскому врачу и ученому Гансу Селье.*



*Под стрессом (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.*

*В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, среди которых ярко*

*выражены физиологический и психологический.*

*Психологический стресс в свою очередь можно разделить на информационный и эмоциональный. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т.е., когда возникает информационная перегрузка, может развиться информационный стресс.*

*Эмоциональный стресс возникает в ситуациях, опасности, обиды и т.д.*

## *Этапы развития стрессового состояния у человека:*

- нарастание напряженности;*
- собственно стресс;*
- снижение внутренней напряженности.*

# *МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ*

*Стресс — это ощущение, которое испытывает человек, когда полагает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией.*

*Если вызывающая стресс ситуация зависит от нас, необходимо более рационально сконцентрировать усилия на том, чтобы изменить ее. Если ситуация не зависит от нас, нужно смириться и менять свое восприятие, свое отношение к этой ситуации.*

## ***В большинстве ситуаций стресс проходит несколько стадий.***

- 1. Фаза тревоги.*** Это мобилизация энергетических ресурсов организма. Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности.
- 2. Фаза сопротивления.*** Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ.
- 3. Фаза истощения (дистресс).*** Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний. Непродолжительное время с этим еще можно бороться усилием воли, однако потом единственный способ восстановить силы — это основательный отдых.

*Одна из наиболее часто встречающихся причин возникновения стрессов —*



*противоречие между реальностью и представлениями человека.*



- **Музыкотерапия** – новейший способ коррекции напряжения. Метод входит в структуру арт-терапии (лечение искусством). Использование музыкотерапии позволяет скорректировать эмоциональное состояние, снизить тревогу и улучшить общее настроение. Для музыкотерапии важно верно подобрать для человека музыкальные композиции.
- **Релаксация** позволяет снять мышечное напряжение, возникшее в результате влияния стрессового фактора. После обучения техники можно восстановить организм, привести себя в норму при эмоциональном напряжении из внешнего мира.
- **Личностно-ориентированный метод** позволяет корректировать проблемы в индивидуальном порядке. Но в методе также присутствует групповая и семейная терапия. В коррекции используются такие приемы психологии, как внушение и убеждение.