

***«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.