



Стресс- менеджмент

Выполнила: Тулонова
Дарья



определение

- 0 Стрессы подстерегают нас повсюду: в общественном транспорте, на работе, дома. Серое небо, серый асфальт, угрюмые люди, одетые во все темное. В один момент может показаться, что нет больше в мире красок, и все вокруг играет исключительно против вас: компьютер весь день тормозит, начальник требует сдать сложную работу в кратчайший срок, коллеги шушукаются у вас за спиной... И неизвестно, что может стать последней каплей, которая переполнит чашу терпения: возможно, это будет шнурок на ботинке, который никак не хочет развязываться, а может быть, прохожий, случайно задевший плечом в городской сутолоке...
- 0 Стресс менеджмент (управление стрессами) — популярная наука о том, как можно управлять собой в моменты стресса, а также, как максимально эффективно преодолевать последствия негативных ситуаций. Получить полезные навыки можно на тренингах по стресс менеджменту или самостоятельно изучив литературу и выполнив различные упражнения по борьбе со стрессами. Поэтому само понятие стресса в менеджменте не несет в себе отрицательной нагрузки. В определенных дозах стресс даже полезен. Главное, чтобы не заболеть, необходимо контролировать нагрузки на организм и чередовать их с моментами расслабления. На этом строятся многие упражнения стресс менеджмента.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Долгое время считалось, что депрессия (стресс) - психическое заболевание, характеризующееся расстройством настроения. Методы лечения, разработанные на основе такого понимания депрессии недостаточно эффективны, особенно в долгосрочной перспективе. Выход из депрессии если и происходит, то на не продолжительный срок, или пока принимаются антидепрессанты. Как правило, депрессия наступает после череды стрессов, после интенсивных психических и умственных нагрузок, например, после выпускных и вступительных экзаменов.

У спортсменов депрессия может наступить в результате изнурительных тренировок. Депрессия бывает при климаксе, после перенесенных тяжелых заболеваний. Иными словами, если после больших психических или физических нагрузок организму длительное время не удастся восстановить энергетические запасы нервных клеток и клеток мозга (психические ресурсы), то наступает депрессия. Суть состояния депрессии в том, что организм не «видит» способа в данных жизненных обстоятельствах добиться устойчивой положительной тенденции в восстановлении ресурсов после их израсходования. Конечно, можно попытаться изменить жизненные обстоятельства в лучшую сторону, но зачастую это не получается.

Новые знания о стрессе .

Психические ресурсы тесно связаны с физическими ресурсами, поскольку все мышечные клетки управляются мозгом. В 2004 году ученые обнаружили, что при стрессе в состоянии покоя в несколько раз увеличивается сократительная активность мышечных клеток (микровибрационный фон). Повышенная активность продолжается все 24 часа и приводит к значительному расходованию не только физических ресурсов, но и ресурсов нервных клеток. Иными словами стресс, волнения, переживания вызывают расход психофизических ресурсов не меньше, чем изнурительная физическая нагрузка или переохлаждение

Расходуются ресурсы быстро, а восстанавливаются медленно. Причем чем больше истощение психофизических ресурсов, тем медленнее они восстанавливаются. Поэтому нередко острый дефицит психических ресурсов становится хроническим. Если это происходит у детей и подростков, то замедляется социальное развитие, ухудшается адаптация в коллективе, развивается замкнутость, боязнь общения, трудности в концентрации внимания.

Как выйти из стрессового состояния

Если организму помочь в восстановлении психофизических ресурсов, то выход из депрессии произойдет сам собой и существенно быстрее. Чтобы выйти из депрессии необходимо как можно полнее восстановить психофизические ресурсы. Прием антидепрессантов ресурсы организма не увеличивает, а лишь «позволяют залезть в и без того небольшие резервы». От такого лечения, при отсутствии адекватного восполнения психофизических ресурсов, долгосрочный результат неутешителен.

Что же необходимо, чтобы восполнение психофизических ресурсов (жизненных сил) стало превышать их траты. Такие способы как меньше волноваться, меньше общаться, больше спать, применять разные диеты – малоэффективны. Необходимо улучшить функцию ресурсообеспечивающих органов и питание клеток спинного мозга. Этого можно добиться с помощью процедуры фонирования.