

Стресс и стрессоустойчивость

Стресс – это ответная реакция организма на перенапряжение и негативные эмоции.

Stress (англ.) – нагрузка, напряжение.



Стресс – совокупность неспецифических реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (физических или психологических).

Для количественной оценки стрессовых ситуаций можно воспользоваться шкалой стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

В этой шкале оцениваются жизненные события в баллах.

Например:

- смерть супруга – 100 баллов,
- развод – 73 балла,
- травма или болезнь – 53 балла,
- свадьба – 50 баллов,
- увольнение с работы – 47 баллов,
- уход на пенсию – 45 баллов,
- беременность – 40 баллов,
- смена места работы – 36 баллов,
- перемена места жительства – 20 баллов,
- встреча Нового года – 12 баллов.

Считается опасным накопление в течение года 300 и более баллов, так как при этом вероятность развития заболевания равна 90%.

Что обычно чувствует человек, находящийся в состоянии стресса?

- Как правило, людей беспокоит чувство внутреннего напряжения, тревога, ощущение постоянной неудовлетворенности, подавленность, плохое настроение,

снижение интереса к обычной деятельности.

Стрессоустойчивость – это способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы, сохранять эффективность в любой ситуации, переносить различные нагрузки.

Как преодолеть проявления стресса и повысить стрессоустойчивость?

Необходимо устранить стрессогенный фактор или изменить отношение к нему. Для улучшения самочувствия можно использовать сон, как естественный механизм саморегуляции. Продолжительный глубокий сон (8 часов) практически невозможно чем-либо заменить. Физкультура, подвижные игры будут способствовать сбросу напряжения.



Приемы релаксации

- Дыхательные упражнения, телесная терапия, самовнушение помогают добиться хорошего расслабления;
- Музыка помогает создавать хорошее настроение и оживляет приятные воспоминания;
- Для улучшения эмоционального состояния подходит чтение сказок А.В. Гнездилова, которые не только улучшают настроение, но и благоприятно сказываются на осанке и внешнем виде читателя.



Имеет смысл воспользоваться советами опытных людей:

Так, Вячеслав Полунина (известный актер, клоун, мастер пантомимы) говорит, что надо учиться у мудрых

людей, а самые мудрые люди – это дети.

По мнению В. Полунина для хорошего настроения нужно напевать любимые мелодии, или насвистывать их, а также подпрыгивать при этом.

Луиза Хей пережила тяжелую психическую травму в детстве, что привело в дальнейшем к онкозаболеванию. Но она справилась с этим тяжелым недугом, научилась любить и прощать.



Если человек для преодоления стресса использовал все доступные ему методы и не достиг желаемого результата, то он может обратиться к психологу или психотерапевту на консультацию.

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ УДМУРТСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ**
*«Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению
«Содействие»*



**СТРЕСС,
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

НАШ АДРЕС

УР, 426039, г. Ижевск,
Воткинское шоссе, 110 а
Тел. 44-16-35, 44-40-88.



Email: social95@minsoc18/ucouz.net

Сайт: sodeistvie18.ucouz.net

Ижевск, 2017 г