

## Лекция для родителей: «Знакомьтесь - стресс»

Канадский ученый Ганс Селье в 30-е гг. предложил теорию биологического стресса. Первоначально он, а затем и другие исследователи показали, что различные вредоносные воздействия на организм (нервное потрясение, страх, жара, холод, травмы, отравления, инфекции и др.) вызывают сходную неспецифическую реакцию организма — стресс.

В переводе с английского термин "стресс" обозначает широкий круг состояний человека, возникающий в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Состояние стресса крайне неустойчиво:

- при благоприятных условиях стресс может трансформироваться в оптимально рабочее состояние;
- при неблагоприятных — в состояние нервно-эмоциональной напряжённости, для которой характерно снижение работоспособности и истощение энергетических ресурсов.

Стресс — это, прежде всего, адаптация организма к изменяющимся внешним и внутренним условиям существования.

Стадии стресса характерны для любого типа адаптационного процесса (и для физиологического, и для психологического).

1. Первая стадия стресса связана с непосредственной реакцией на новое воздействие, требующее адаптации. Она характеризуется тревогой и мобилизацией защитных сил, повышается устойчивость организма. Человек переживает сильное напряжение, но организм и психика ещё способны справиться с воздействием и эффективно разрешить ситуацию.

2. На второй стадии происходит максимально эффективная адаптация. Организм стабилизирует все изменения, которые произошли на первой стадии. Однако, если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, наступает третья стадия.

3. Третья стадия характеризуется нарушением адаптационного процесса и истощением, организм использует резервные (невосполнимые) энергетические ресурсы. Человек начинает слабеть, болеть, в том числе и хроническими заболеваниями.

Стресс сам по себе — это мобилизация ресурсов. Благодаря стрессу человек может справиться с каким-то делом, с которым в обычном состоянии не справился бы. Стресс не опасен, а даже полезен. Организму периодически требуется подобная встряска. Однако, если стрессогенные факторы действуют постоянно, интенсивные по силе воздействия, то это состояние уже может быть опасно для организма человека. И это уже третья стадия развития стресса, когда справиться с ним самостоятельно уже сложно, и может потребоваться помощь специалиста.

Стресс возникает тогда, когда человек ощущает угрозу физической или психологическую.

Реакция на угрозу у каждого индивидуальна.

- Есть люди, которые реагируют на угрозу повышением активности — они бросаются в бой ("стресс льва").
- У других людей, наоборот, активность снижается, эффективность деятельности быстро падает ("стресс кролика").

Откуда стресс берётся?

Можно выделить два источника стресса — это физиология (или физиологический стресс) и психология (психологический стресс).

- Физиологический стресс вызывается нетипичными стрессорами среды: слишком высокая или низкая температура, смена часового пояса, смена климатических условий и пр.
- Психологический стресс может вызываться информационной или эмоциональной перегрузкой. Учитывая то, что все мы живём в веке информационных технологий, информация в любых формах и видах просто переполняет жизнь каждого человека, уберечься от информационного стресса очень сложно. Когда Вам хочется побыть в тишине, одиночество, вдали от телевизоров, телефонов, компьютером и пр., это как раз является одним из проявлений информационного стресса.

Каждому из нас приходилось хоть раз в жизни сдавать экзамен. Стресс, вызванный каким-нибудь аттестационным испытанием (ЕГЭ, квалификационным экзаменом, защитой диплома и пр.) представляет собой сочетание перечисленных выше видов стресса. При подготовке к экзаменам обычно человек не досыпает, мало (или наоборот много) ест, пьёт много кофе, мало двигается, в общем "сбивает" привычный ритм жизнедеятельности. Это физиологический аспект стресса.

Психологический аспект стресса выражается в напряжении, возникающем из-за неопределённости исхода экзамена, в опасении за будущее, в боязни неудачи и др. Человек находится в ситуации информационной перегрузки, не справляется с задачей переработки поступающей информации и не успевает принимать решения в требуемом ритме, особенно при высокой степени ответственности за последствия принятых решений.

Очень часто в стрессе человек начинает придумывать различные исходы ситуации. Фантазии могут зайти так далеко, что кажутся бессмысленными все усилия, всё плохо, жизнь не удалась и др. Вы начинаете жить в эмоциях, которые ничего общего не имеют с реальностью, их нет, но они меняют ваше состояние и психологическое, и физиологическое. Что делать? Прежде всего, ограничить фантазии, особенно неудачи. Чего доброго, вы так хорошо себе их представите, что добьётесь. Человек получает то, что хочет. Если вы хотите неудачу - вы её получите.

Если человек постоянно переживает стрессовые ситуации, то у него есть "хорошие" шансы заработать различные заболевания.

"Неотреагированный" стресс, негативные эмоции и конфликты находят выход, реализуются в так называемых психосоматических болезнях:

- расстройства желудочно-кишечного тракта (вплоть до гастритов и язв);
- сердечно-сосудистой системы (гипертонии, инфарктах, инсультах и кардионеврозах);
- заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- бессоннице;
- расстройствах питания (переедание или отказ от пищи);
- репродуктивных проблемах и др.

Постоянно переживаемый человеком стресс может быть причиной возникновения депрессий. Вспомните, как часто после пережитого стресса вы заболели. Организм "выключался", и хотите вы этого или нет, вы вынуждены были восстанавливать силы, лечиться и отдыхать.

Если Вы чувствуете, что очень часто в вашей жизни или жизни ваших детей присутствует стресс, что эмоции становятся не управляемыми, находитесь на "границе срыва", часто болеете, то видимо пришло время обратиться за квалифицированной помощью психологов или психотерапевтов.

А пока Вы думаете и решаетесь на этот шаг, можно попробовать снять симптомы стресса.

1. Самым естественным и потому эффективным методом устранения стрессовых переживаний и состояний является интенсивная (до усталости) мышечная нагрузка. Во время занятий физическими упражнениями, спортом накопившиеся за время стресса физиологически активные вещества нейтрализуются, "сгорают". Благодаря занятиям спортом, мы как бы отводим "удар" по внутренним органам и сосудам, реализуем всё накопившиеся негативное и разрушительное в теле вовне.
2. Ещё одним способом избавления от стресса является всем известная релаксация. Суть её заключается в расслаблении, отвлечении от насущных проблем, за счёт концентрации на каком-то предмете, телесном ощущении, музыке и т.д.
3. В глубокой древности на Востоке говорили: "Господи, дай мне силы, чтобы справиться с тем, что я могу сделать, дай мне мужество, чтобы смириться с тем, чего я не могу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого". Ставьте реальные, достижимые цели. Соотнесите свои возможности, условия, рассчитайте собственные силы, не ленитесь... Каждая альтернатива в решении проблемы связана с определёнными последствиями. Выберите для себя наиболее приемлемый вариант.
4. В послестрессовом состоянии важно использовать все возможные приёмы избавления от отрицательных эмоций и получения удовольствия. Самые универсальные мы перечислили выше, индивидуальные вы можете определить самостоятельно. Немаловажным является прекратить вспоминать неприятные события и, тем самым, блокировать выделение новых порций гормонов стресса. Составьте список вещей, ситуаций, действий, которые приносят вам удовольствие и расслабление, поместите его на видное место и... пользуйтесь!

#### P.S. Древняя притча о двух монахах

Однажды два монаха отправились навестить братьев из соседнего монастыря. Путь обещал быть долгим и нелёгким. Идут они, наслаждаются погодой, разговаривают на философские темы. Тут их путь преграждает небольшой быстрый ручей с ледяной водой, а на берегу стоит девушка. Справедливости ради нужно отметить, что у монахов было правило, не приближаться к женщинам и уж, тем более, не вступать с ними ни в какие отношения. Но девушка попросила перенести её на другой берег. Один монах сказал, что переносить девушек не его дело, что ему запрещают правила. Другой подхватил девушку на руки, перенёс на другой берег ручья и бережно опустил на землю. Как только девушка оказалась на ногах, она отскочила от монаха, наградила его пощёчиной и убежала. Весь оставшийся путь первый монах брюзжал, напоминал, своему брату-монаху, как нехорошо поступила девушка, что, дескать, ты оказал ей услугу, а она не оценила, неблагодарная, что женщинам вообще верить нельзя. Устроившись на ночлег, монах всё не успокаивался и говорил, и говорил об этой девушке. Тут второй монах сказал: "Я эту девушку на берегу оставил, а ты продолжаешь её нести до сих пор"

Очень часто мы "зарабатываем" себе стрессы, когда объективных стрессоров уже не осталось, но мы продолжаем жить прошлым, снова и снова возвращаясь к неприятным событиям... Отпустите свои стрессоры, оставьте девушку на берегу, даже если она дала вам пощечину... Продолжайте жить дальше