

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Земляничка»

Консультация «Как победить стресс?»

Подготовила:
Педагог – психолог
Михайлова Л.С.

п. Саган – Нур, 2020г.

Как победить стресс?

*Если жизнь подсовывает вам лимоны,
сделайте из них лимонад.*

В наши дни, когда люди окружены множеством факторов, включая семью, рабочие нагрузки, обязанности и т. д., которые ставят нас под напряжение и в результате приводят к стрессу и беспокойству. Они оказывают влияние, как на психическое, так и на физическое здоровье, что отрицательно сказывается на жизни. Многие очень знакомы со словом «стресс». Однако то, что мы знаем о стрессе, довольно узкое понятие. Но самом деле, существуют и другие факты. Например, хотя небольшое стресс — это хорошо, но чрезмерное напряжение может привести к значительному ухудшению здоровья.

Стресс изменяет нейрохимический состав человеческого тела. По оценкам исследователей, стресс является причиной почти 30% проблем бесплодия.

Мужчины легко подвержены стрессовым расстройствам. Женщины лучше справляются с эмоциональными проблемами.

Знаете ли вы, что стресс может привести к выпадению волос? Многие люди страдают от падения волос, но не знают причины. После стрессовых ситуаций состояние выпадения волос может длиться до трех месяцев.

Стресс может привести к преждевременному старению.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать»

Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения.

Основные стрессоры

Психологи выделяют среди наиболее распространенных причин стрессового возбуждения:

1. Личные связи. Взаимоотношения с друзьями, родными, коллегами на работе или даже совершенно незнакомыми людьми нередко порождают стресс, поскольку всегда сопровождается эмоциональными состояниями.
2. Финансы. Многие психологи считают, что финансовые отношения являются главной и основной причиной возникновения стрессового напряжения.
3. Возможность самовыражения. Многие стараются самовыражаться, но это сделать получается не всем.
4. Семья и собственные проблемы. Для любого человека напряженные и натянутые отношения с кем-либо из родственников могут стать одной из главных причин психологического напряжения, а в дальнейшем приведут к стрессу. Человек все время хочет контролировать свою жизнь, а некоторые пытаются иметь контроль и над чужой. Когда подобный контроль ослабевает, вы подвергаетесь стрессам, поскольку человек хочет все контролировать.
5. Работа. Она, как и финансы напрямую связана с источниками стресса. У одних занятость является абсолютным приоритетом.

Далее на слайдах представлены схема развития стресса и опасности стресса для здоровья человека.

Напряжение — основа многих болезней. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно

находится в напряжении. Поэтому умение расслабляться – главное условие здоровья. В тибетских монастырях учеников обучают расслаблению – ментальной релаксации, прежде всего искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы вставать красиво и без переломов.

Прежде чем мы познакомимся с методами и упражнениями, которые помогут снять психологические зажимы, повысить стрессоустойчивость, обратимся к результатам диагностики по тесту «Подвержены ли Вы стрессу?».

Педагогов, набравших меньше 10 очков, в нашем коллективе нет. Т.Е. нет воспитателей с прекрасной устойчивостью к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм.

Итоговое число превысило 30 очков у 15 педагогов, что говорит о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на нашу жизнь, и эти педагоги им не очень сильно сопротивляются.

Более 50 очков у 5 человек. Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Научиться расслабляться просто. Нужно запомнить состояние организма во время расслабления, запомнить соответствующие ощущения в мышцах, теле.

Упражнение «Уставшая рука»

Упражнение поможет развить в себе «мышечное чувство», запомнить ощущение расслабленной мышцы. Наблюдайте за внутренними ощущениями. Начинаем упражнение. Примите удобную позу сидя. Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на внутренних ощущениях. Отключитесь от всего внешнего, постороннего. Поднимите правую руку на уровень плеч. Начните быстро и сильно, прямо изо всех сил сжимать и разжимать кулак. Еще и еще – до тех пор, пока не почувствуете, что рука устала и нет сил продолжать. Положите обе руки на колени, симметрично. Наблюдайте за ощущениями в них. Постарайтесь заметить разницу ощущений в правой и левой кисти. Обратите внимание на два ощущения, которые характерны для расслабленной мышцы: чувства веса и температуры. Почувствуйте, насколько правая кисть тяжелее, чем левая. Это чувство веса. Почувствуйте, насколько правая кисть теплее. Это чувство температуры.

Упражнение «Правильное дыхание»

Справиться с напряжением поможет правильное дыхание. Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, переживаете, паникуете, то проверьте, как дышите. Дыхание состоит из трех фаз: вдох, пауза, выдох. Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнем: медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. *(Участники выполняют задание. Повторить 3 раза.)*

Упражнение «Пальминг»

Сейчас мы выполним упражнение, которое помогает быстро расслабиться. Оно было введено в систему Уильямом Бэйтсом, который назвал его пальмингом. Palming происходит от слова palm, в переводе – «ладонь». Начинаем. Мягко закройте глаза. Прикройте их ладонями рук. Ладони сложите крест-накрест так, чтобы суставы первых фаланг мизинцев наложились друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Ладони сложите чашкообразно, чтобы не давили на глазные яблоки, иначе они вызовут напряжение глаз. Чтобы проверить, откройте и закройте несколько раз глаза под ладонями. В результате упражнение должно получиться без помех.

Помните: никакого напряжения в руках, кисти должны быть расслаблены. *(Участники выполняют задание.)* Теперь поверните лицо в сторону какого-нибудь яркого источника света. Не снимайте ладони с глаз. Сейчас глаза под ладонями должны быть

открыты. Теперь вы можете заметить, откуда пробивается под ладони свет. Исправьте недостатки в положении ладоней, сдвинув их друг относительно друга. Закройте глаза под ладонями рук. Убедитесь в отсутствии напряжения в веках и бровях. Какие у вас ощущения после такого упражнения? (*Участники отвечают.*)

Упражнение «Дождь в джунглях»

Давайте встанем в круг друг за другом. Так, чтобы вы могли дотронуться до спины человека перед вами. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и легко надавите руками. (*Участники выполняют задание.*) Ветер усиливается. (*Давление на спину увеличивается.*) Начался ураган. (*Сильные круговые движения.*) Затем пошел мелкий дождь. (*Легкие постукивания по спине партнера.*) А вот начался ливень. (*Движение пальцами ладони вверх-вниз.*) Пошел град. (*Сильные постукивающие движения всеми пальцами.*) Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. Как вы себя чувствуете после массажа? (*Участники отвечают.*)

Упражнение «Ожерелье благопожеланий»

У меня в руках длинные и короткие разноцветные нити. Мы сплетем из них ожерелье для каждого. Пожалуйста, каждый возьмите по одной длинной нити. Повесьте себе на шею и завяжите концы. Это основа ожерелья. А теперь возьмите себе по охапке маленьких нитей. Подойдите к каждому человеку, скажите добрые слова, пожелания и в память об этом завяжите узелок на ожерелье.

ПОМНИТЕ! Победить стресс можно, если...

1. Больше двигаетесь

Это может звучать несколько противоречиво, но контролируемый физический стресс помогает бороться с ментальным стрессом.

Известно, что физическая активность стимулирует выработку эндорфинов и нормализует уровень кортизола. Все это помогает не только снизить уровень стресса, но и улучшить настроение.

Так, исследования показывают, что физические нагрузки помогают снизить стресс, избавиться от хронической усталости, уменьшить симптомы депрессии и улучшить работу мозга.

Физическая активность подойдет любая, главное, чтобы она нравилась лично вам и была регулярной.

Это может быть: бег, игровые виды спорта, гимнастика, йога, прогулки, походы, плавание и т.д.

2. Высыпаетесь.

Улучшение качества сна помогает при снижении стресса, улучшения памяти, внимательности и настроения.

Американские ученые считают, что большинство американцев было бы более счастливыми и здоровыми, если бы спали на 60-90 минут больше, чем спят сейчас.

Во сне восстанавливаются нервная и гормональная системы, правильная работа которых, критически важна в борьбе со стрессом.

- Большинству людей необходимо 7-9 часов непрерывного сна каждые сутки. Более короткая или, наоборот, длинная продолжительность может давать нам чувство разбитости и сонливости.
- Важно соблюдать режим каждый день. Даже в выходные дни;
- Не стоит надеяться на отсыпание в выходные дни. Избавьтесь от привычки, когда в будние дни вы спите по 4-6 часов, а в выходные дни отсыпаетесь по 10-12. Это плохо сказывается на качестве сна и здоровье в целом.

3. Делаете массаж

Исследования подтверждают эффективность массажа для снижения стресса.

Как снять стресс с помощью массажа? Если нет возможности посещать массажные кабинеты и просить других людей, можно делать массаж самому. Помассируйте себе шею, мышцы рук, ног и лица. Во время процедуры, старайтесь ни о чем не думать. Концентрируйтесь на ощущениях, почувствуете, что нужно вашему телу. Это даст дополнительный психологический эффект.

4. Используете ароматерапию

Использование натуральных ароматов помогает расслабиться и успокоиться. Согласно исследованиям, они также снижают тревожность и улучшают качество сна.

Для этих целей отлично подойдут натуральные эфирные масла, которые можно добавлять в аромалампы или диффузеры.

У всех эфирных масел разные свойства, но если речь идет о стрессе, то стоит попробовать масло лаванды, ветивера, бергамота, сандала, розы, герани и ладана.

Такие масла можно также использовать для массажа или просто втирания в кожу.

5. Применяйте добавки и травы. Натуральные лекарства от стресса

Мелисса

Родственник мяты, который обладает анти-тревожным эффектом.

Зеленый чай

Содержит активные вещества, антиоксиданты и аминокислоту L-теанин которые помогают бороться со стрессом и депрессией.

Однако, не стоит им злоупотреблять, так как помимо всего прочего в нем содержится кофеин, который при больших дозах может еще больше стимулировать нервную систему и напряжение.

Ромашковый чай

Используется для успокоения и расслабления. В исследовании выявлено положительное воздействие на сон и пищеварение

Лаванда

Одно исследование показало, что при вдыхании запах лаванды вызывает расслабляющий и седативный эффект. Но лаванду не только можно использовать в качестве ароматерапии, но и добавлять в чай.

6. Читаете

Чтение – прекрасный способ борьбы со стрессом. Оно помогает успокоить свой ум и отвлечься от повседневных забот.

По мнению ученых Сассекского Университета, даже 6 минут чтения помогают снизить уровень стресса на 68%.

Не малую роль играет и то, какую литературу вы читаете. Очевидно, что чтение новостей или профессиональной литературы, дают меньший эффект, чем развлекательной и художественной. Важно, чтобы ваше сознание, хоть и ненадолго, унеслось в другой мир. А для этого, лучше всего подходит именно художественная литература.

7. Будите оптимистом

Важно понимать, что не сами проблемы создают нам стресс, а наше отношение к ним.

Психологи выявили, что у пессимистов и оптимистов примерно одинаковые проблемы, но последние справляются с ними лучше. Это происходит именно потому, что оптимисты пытаются искать во всем позитив и меньше концентрируются на проблемах и негативных аспектах.

Научившись смещать фокус и искать победы в поражениях, можно значительно повысить свою стрессоустойчивость.

8. Освойте дыхательные практики

Во время стресса наше дыхание учащается. Для мозга это сигнал об опасности, поэтому он усиливает выработку адреналина, который еще больше усиливает стресс и не дает нам успокоиться.

Контролируя и замедляя свое дыхание, мы поможем мозгу и нервной системе немного успокоиться.

Наверное, вы уже слышали, что значит «дышать животом». Это глубокое диафрагмальное дыхание, которое обеспечивает полную циркуляцию кислорода в легких. Такое дыхание помогает стабилизировать сердцебиение и кровяное давление.

В моменты сильного стресса, займите удобную позу, закройте глаза и дышите, как можно медленнее и глубже. Старайтесь ни о чем не думать и полностью концентрироваться на процессе.

Такие техники дыхания и осознанности, согласно исследованиям помогают не только снижать стресс и тревожность, но и улучшают общее самочувствие, настроение, концентрацию внимания и качество сна.

9. Будьте организованным

Не умение планировать и управлять своим временем создает избыточный стресс. У такого человека в голове постоянный хаос, он не помнит, что и когда нужно было сделать и как все успеть.

Первое, что нужно сделать в такой ситуации – завести еженедельник или начать пользоваться каким-нибудь приложением.

Вносите в него все свои личные и рабочие дела, встречи и напоминания. Это позволит вам лучше понимать, что конкретно вам нужно сделать сегодня, а что завтра. Плюс, не будет постоянного ощущения, что вы не успеваете или могли забыть что-то важное.

Также, на уровень стресса влияет еще порядок в вашем доме и на рабочем столе. Стремитесь к минимализму. Избавьтесь от старых и ненужных вам вещей, предметов и сувениров. Сделайте ваше рабочее место максимально простым и удобным — это хорошая профилактика стресса.

10. Научитесь говорить «Нет»

Не берите на себя слишком многое. Чем больше у вас обязательств, тем выше уровень стресса.

Обычно много обязательств у тех людей, кто не умеет говорить «Нет». Стараясь всем угодить и быть хорошим, мы делаем себе только хуже.

Научитесь вежливо отказывать, если чувствуете, что эта просьба тяготит вас. Чтобы не обидеть человека, объясните свой отказ или предложите альтернативный вариант или другое время.

11. Уделите время своим хобби

Ничего не снижает стресс лучше, чем любимые увлечения и хобби. Полностью погрузившись в приятный процесс, можно забыть обо всем и дать своему мозгу отдохнуть от проблем.

Часто нам жалко тратить время на хобби именно по причине нехватки времени. Однако, стресс делает нас менее эффективными, поэтому потратив время на хобби, оно вернется в виде повышенной эффективности и хорошего настроения.

12. Разберитесь со своим окружением

Доказано, что чем меньше социальных и дружеских связей у человека, тем больший риск возникновения депрессии и тревоги.

Но далеко не все отношения идут нам на пользу.

Обращайте внимание на эмоции, которые возникают у вас от общения с конкретными людьми.

По необходимости или привычке, мы иногда общаемся с теми, кто вызывает у нас негативные эмоции и стресс. Общение с такими людьми нужно пересмотреть или

минимизировать. Вы не обязаны быть помойной ямой, куда выливается весь негатив и жалобы.

И, напротив, чаще общайтесь с теми людьми, которые дарят вам положительные эмоции и оптимизм. Поддерживают и мотивируют вас. Не зря говорят, что «окружение отвечает за 50% нашего успеха».

Особое значение имеют близкие семейные отношения. Помогает ли вам ваш партнер быть более счастливым и спокойным или же наоборот является источником дополнительного стресса?

Здесь важно не перепутать причину и следствие. Одно дело, если, например, ваш муж алкоголик или бьет вас, а другое если вы просто раздражаетесь по каждому поводу и вините во всех своих грехах супруга. Во втором случае, возможно причиной ваших стрессов являетесь вы сами? Будьте всегда честны перед собой.

13. Подружитесь со своим окситоцином

Теплые отношения с близкими и друзьями, стимулируют выработку гормона окситоцина, который обладает антистрессовым эффектом.

Еще больше окситоцина выделяется при приятном телесном контакте. Поэтому никогда не отказывайтесь от прикосновений, поглаживаний.

Об этом знают даже шимпанзе, которые часто обнимают сородичей, пребывающих в стрессе.

Продолжая тему о животных, примечательно, что даже игра с домашними животными повышает человеку окситоцин.

А наблюдение за аквариумными рыбками само по себе снимает напряжение и стресс.

13. Слушаете спокойную музыку

Прослушивание спокойной музыки обладает хорошим антистрессовым эффектом и улучшает качество сна.

Это помогает снизить сердцебиение и кровяное давление, а также выработку стрессовых гормонов.

О положительном воздействии музыки на психику говорят и ученые.

В одном исследовании выяснили, что всего 20 минут концерта улучшают самочувствие на 21%. Этот показатель на порядок выше, чем например занятия йогой или прогулка с собакой.

Также на 25% повышается чувство собственного достоинства и ощущения близости к другим людям. А умственная стимуляция увеличивается на 75%.

Регулярные посещения концертов повышают уровень счастья, самооценки, продуктивность и удовлетворенность собой.

14. Соблюдаете режим труда и отдыха

Психотерапевтам хорошо известно, что трудоголики больше подвержены стрессам.

Постоянные умственные нагрузки сильно истощают нервную систему. И если не давать ей вовремя восстановиться, то будут появляться стрессы, нервозность и раздражительность.

Есть народная мудрость: «Кто не отдыхает по желанию, будет отдыхать по принуждению» (имеется в виду больничная койка). Не стоит доводить себя до такого состояния. К тому же, отсутствие отдыха сильно снижает эффективность и работоспособность. Поэтому если ваша задача больше успевать, то отдыхать просто необходимо.

И речь здесь идет не только о выходных днях и отпуске. Даже в течении дня обязательно стоит делать перерывы и полностью отвлекаться от работы.

Идеальный перерыв – это прогулка на улице или умеренная физическая активность.

Еще запомните правило: на каждый рабочий час должно приходиться 15 минут отдыха. Это помимо часового перерыва в середине дня. Чтобы было легче соблюдать это правило, установите на смартфон приложение Pomodoro, которое будет вас оповещать о начале отдыха и рабочей сессии.

15. Откажитесь от кофеина и стимуляторов

Злоупотребление кофе, чаем, энергетическими напитками и другими стимуляторами нервной системы, вызывают проблемы со сном и дают большую нагрузку на нервную систему. Все это в итоге повышает уровень стресса в нашей жизни.

И напоследок...

Надеюсь, эти рекомендации дали вам понимание того, как избавиться от стресса. Главные моменты: соблюдать режим труда и отдыха, больше расслабляться и изменить свое отношение к стрессовым факторам. Особенно, если их нельзя избежать или изменить. Это основа управления стрессом, которая в долгосрочной перспективе даст хорошие результаты.