Государственное бюджетное образовательное учреждение

Михайловская специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат VIII вида

СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК АСПЕКТ

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В современном обществе достаточно остро стоит проблема сохранения здоровья как физического, так и психического и социального. По мнению многих ученых, произошел перекос научного познания в сторону освоения «внешних» законов окружающего мира (естественно-научный подход) и дальнейшего использования результатов в техногенных целях над тонко-чувственным познанием природы самого человека, своего тела, внутреннего мира. Это привело современное человечество к так называемому «ноогенному» неврозу, потере смысла бытия и заострению внимания в основном на материальных благах и удовлетворении материальных потребностей.

Современный этап развития характеризуется дефицитом гуманитарного знания и гуманитарного опыта (опыта смыслопоиска, смыслотворчества, самопознания), что выливается:

1. в конфликтность между участниками различных социальных групп, народами, религиозными конфессиями и отдельными личностями;
2. отчужденность молодого поколения от ценностей и ресурсов своих предков;
3. повышение среди детей и молодежи интереса к зрелищным формам культуры, пропагандирующим насилие, безнравственность, бездуховность;
4. низкий уровень коммуникативно-речевых способностей, неумение предъявлять смысловые контексты своего мышления, поведения и деятельности;
5. неспособность поддерживать смыслопоисковый диалог с собеседником;
6. разъединенность души и тела, неумение и нежелание слышать и слушать телесные импульсы.

Анализ существующей общественной системы показывает, что не востребована личностная, ценностно-смысловая, телесно-душевная функция человека. Идеология современного общества не учитывает контекста и специфики развития отдельной уникальной личности, а также природу гуманитарности. Все это создает стрессогенную среду, попадая в которую, человек теряет те ресурсы, которые заложила в него природа, отсюда рост различных психосоматических, неврологических, инфекционных заболеваний, а если еще прибавить результаты техногенных катастроф и природных катаклизмов, то и вовсе получается грустная картина.

(ВИДЕОМАТЕРИАЛ)

Сегодня слово «стрессоустойчивость» знакомо каждому человеку, который хоть раз просматривал вакансии на рынке труда.

Работодатели желают, чтобы соискатель обладал этим качеством, особенно если речь идет о руководящей должности или работе с клиентами.

Что же это за зверь такой – стрессоустойчивость?

Человек рождается с нею или нарабатывает в течение жизни? Попробуем разобраться.

Стресс и стрессоустойчивость

Не секрет, что стресс – неотъемлемая часть жизни современного человека. При этом совершенно не играет роли, сколько ему лет, где он проживает и кем работает. Откуда же стресс берется? По сути, это накопившиеся за какой-то период отрицательные эмоции. Начальник вызвал «на ковер»? Плюс один балл в копилку для стресса. Машина не завелась в мороз? Еще плюс один балл. Чем больше этих условных баллов, тем сильнее будет эмоциональный всплеск в будущем, причем по любому поводу!

Всем нам знакома следующая ситуация: в один момент на нас сваливаются, как кажется, все проблемы мира, начиная от неприятностей на работе и заканчивая пошатнувшимся здоровьем. Сначала вы, как стойкий солдатик, ломаете все преграды и отважно боретесь с проблемами. Потом у вас, что называется, опускаются руки. А дальше – [стресс](http://www.u-lekar.ru/content/view/401/8/) в чистом виде: вы бурно реагируете и на пролитый кофе, и на очередь в магазине, и на очередное «почему так?» вашего ребенка.

Руководитель среднего звена из Омска, как и доярка из села Кукуево-Петухово, испытывает отрицательные эмоции. Разница лишь в факторах, которые этот негатив вызвали, а также в размерах этого самого негатива. Можно ли избежать стрессовых ситуаций? Увы, нет. Можно ли не испытывать злость, обиду, разочарование и прочие не самые приятные эмоции? Также нет. А вот относиться к негативу по-другому – можно! Умение это делать и есть стрессоустойчивость!

Стресс и здоровье

Стресс, если с ним не бороться, неизменно приводит к появлению заболеваний. Многие замечали за собой такую странность: стоит перенервничать, как головные боли, бессонница, насморк, температура и прочие неприятности тут как тут. Почему это происходит?

Когда человек нервничает, в его организме увеличивается секреция кортизола. Этот гормон влияет на давление крови, метаболизм инсулина и глюкозы, содержание сахара, воспалительные процессы и иммунные функции. Большое количество кортизола повышает давление, снижает эластичность мышечных тканей, уменьшает плотность костей, подавляет функции щитовидной железы, а также не лучшим образом сказывается на иммунитете.

В народе говорят, что все проблемы со здоровьем – от нервов. И это чистая правда! Из-за стресса, и повышенного уровня кортизола в частности, человек становится более ослабленным, легко заболевает, может «заработать» себе высокий уровень холестерина, диабет и инсульт. Вот почему стрессоустойчивый, или, как еще говорят, толстокожий человек обладает, как правило, крепким здоровьем, реже болеет в пик ОРВИ и [гриппа](http://www.u-lekar.ru/content/view/210/8/).

Развить стрессоустойчивость – а для чего?

Почему современному человеку стоит развивать стрессоустойчивость? Первая причина была названа выше: стрессоустойчивость не дает стрессу ослаблять организм. Вторая причина – с нею жизнь становится проще!

Благодаря стрессоустойчивости:

* вы сможете выполнить поставленную перед вами задачу даже в условиях стресса - при отвлекающих внешних факторах (шуме, плохом освещении, холоде), прессинге со стороны окружающих (отвлекающих вопросах коллег, угрозах начальства, неустанном контроле каждого вашего шага);
* вы будете выделяться среди прочих коллег – как уравновешенный и вдумчивый человек, как прирожденный лидер, который не боится проблем;
* вас никак не заденут сплетни, критика и оскорбления посторонних - любые провокации, хамство и злословие вы будете воспринимать как пустой звук, что-то незначительное, не стоящее внимания;
* вы с легкостью найдете выход в случае экстремальной ситуации (аварии, нападения, ограбления и пр.).

Первый урок стрессоустойчивости: анализ ситуации

Как ни странно, для того чтобы развить стрессоустойчивость, первое, что следует сделать, - научиться анализировать стрессовые ситуации. Необходимо задать себе следующие вопросы: «насколько серьезна проблема?», «как она повлияет на мою жизнь?», «могу ли я изменить ситуацию?».

Представьте: вы битый час стоите в уличной пробке, безбожно опаздывая на встречу. Вам станет легче от сетований на сломанный светофор, медленного регулировщика, плохую погоду, излишне веселого DJ на радио или на гудки таких же, как вы, раздраженных водителей? Вряд ли. Как бы вы ни ругались, каким бы богам ни жаловались, пробка не исчезнет за считанные секунды. Да и телепортироваться на место встречи вы никак не сможете. А теперь подумайте: стоит ли нервничать из-за ситуации, которую вы не в силах изменить? Стоит ли убивать тысячи нервных клеток на пустые переживания?

Условно стрессовые ситуации можно разделить на две категории: 1) те, которые вы можете как-то изменить; 2) те, на исход которых вы не властны влиять.

Допустим, причиной вашего стресса является работа: низкая зарплата, неудобный график, начальник-самодур. Нужно ли нервничать из-за этого? Зарплата от этого не станет выше, график – удобнее, а начальник – мудрее. Выход из данной ситуации – разговор с начальством об улучшении рабочих условий или поиск новой работы. Не надо нервничать зря, действуйте!

Другой пример: ночью неизвестные лица разбили лобовое стекло на вашей машине. Да, если бы вы ставили авто на платную стоянку, такого могло и не произойти. Да, камера наблюдения, установленная у подъезда, вполне возможно, помогла бы выяснить все обстоятельства дела. Но ничего уже изменить нельзя, а значит, следует думать о других вещах – ремонте машине, обращении к участковому. Гораздо продуктивнее переживать не о том, как плох этот мир, а о действиях, которые необходимо предпринять в данной ситуации.

Второй урок стрессоустойчивости: находим выход эмоциям

Доказано, что отрицательным эмоциям нужен выход. С этой целью в офисах Японии появились залы для «стресс-разгрузки». Они оборудованы[тренажерами](http://www.u-lekar.ru/content/view/1568/21/), боксерскими грушами, наборами дартс. Для чего? Любой японец, натерпевшись от начальства или клиентов фирмы, может прийти в такой зал, чтобы побоксировать грушу, представляя ее своим боссом или вредным клиентом. А на мишень в дартсе легко повесить фотографию соперника-коллеги или все того же начальника – как же приятно метать дротики в такое «яблочко»!

Увы, в России такие залы пока не получили широкого распространения. Но выход все равно есть! Ничто не мешает вам сделать из воска подобие куклы вуду и втыкать в нее иголки после особо напряженного разговора с начальством. Можно завести «ругательный» блокнот, в который вы будете записывать все то «хорошее», что вы думаете о клиентах/коллегах/руководстве – главное, прятать его подальше от посторонних глаз.

Боитесь навредить окружающим такими действиями? Что ж, тогда лучше отвлечься от работы на пять минут. И с пользой! Пройдитесь из одной части офиса в другую – даже такие физические нагрузки помогут отвлечься. Выйдете на свежий воздух и сделайте 7-10 глубоких вдохов и медленных выдохов. Разомните шею костяшками пальцев, легко помассируйте голову, начиная со лба и двигаясь в сторону затылка.

Чтобы не приносить негатив домой, рекомендуется «сбросить» его где-нибудь по дороге. Важно: не во время движения на автомобиле, не с помощью превышения скорости и дерзкого поведения по отношению к другим участникам движения, не на людях и животных! Лучше отправиться в спортивный зал или бассейн: полчаса бега на электрической дорожке, пара заплывов или боксирование груши – отличный способ забыть о проблемах и снять напряжение.

Третий урок стрессоустойчивости: выполняем упражнения

Развить стрессоустойчивость можно… играя!

Игры типа «Брейн-ринг», «Что? Где? Когда?» и столь модный в последние годы «КВИЗ» требуют от участников умения молниеносно принимать решения, думать четко и быстро. В ходе каждой из этих игр человек испытывает сильнейший стресс. Посудите сами: нужно быстро ответить на поставленный вопрос, выбрать один из ответов других участников, вспомнить исторические события, содержание книг и слова песен. А главное, все это в условиях ограниченного времени и при шуме – криках болельщиков, выкриках других членов команды. Нельзя забывать и о нервозности – ведь так хочется победить.

Еще одна замечательная игра для детей и взрослых – шахматы. Но не простые, а блиц, то есть с жестким лимитом времени на ход. За 30-60 секунд вам будет необходимо оценить ситуацию на доске, продумать возможные ходы и реакцию на них соперника – вот где стресс! Не любите шахматы? Пусть это буду шашки, бильярд или любая другая игра, которую можно провести в скоростном режиме.

Для тренировки стрессоустойчивости подходят любые групповые виды спорта. Взять, к примеру, хоккей. Никто не может предсказать, как поведут себя участники твоей команды, а также что покажут на льду соперники. Принимать решения и действовать приходится молниеносно, по обстоятельствам.

Четвертый урок стрессоустойчивости: заботимся о своем здоровье

В здоровом теле – здоровый дух. Если вы болеете, испытываете чувство голода, терпите головную или любую другую боль, любая мелочь покажется вам большой проблемой, заставит вас понервничать. Чем крепче будет ваше здоровье, тем менее уязвимы вы будете для стресса. А для этого необходимо правильно питаться, иметь под рукой препараты для лечения некоторых недугов (головной/зубной боли, растяжения мышц, [диареи](http://www.u-lekar.ru/content/view/360/8/), отравления и пр.), а также тренировать тело.

Постарайтесь найти в своем напряженном графике место для пешей прогулки, занятий в бассейне или йога-зале. Йога (или любые другие практики дыхания) поможет вам расслабиться, восстановить силы, найти столь желанное после трудов праведных равновесие.

Пятый урок стрессоустойчивости: агрессии – нет!

Что делать в случаях, если на вас кричат? Как оставаться равнодушным в случаях, если вас оскорбляют, вызывают на агрессию? В таких ситуациях можно поступить так…

* Оставить агрессора вместе с его гневом, например, выйти в другую комнату или отвлечься на выдуманный звонок по телефону. Даже минутная передышка даст вам возможность успокоиться и проанализировать ситуацию, а агрессору – остыть!
* «Отключить» голову: представить, что между вами и вашим оппонентом выросла звуконепроницаемая стена, через которую к вам никак нельзя пробиться. Можно мысленно надеть на себя или агрессора стеклянный колпак, уменьшить крикуна до размеров блохи, представить его изображением черно-белого телевизора.
* Рассмешить себя. Постарайтесь вспомнить смешную историю или анекдот, мысленно промурлыкайте вашу любимую песню, представьте агрессора в клоунском наряде или забавной одежде.