

# Будьте осторожны - стресс!

**Психическое здоровье** – не просто отсутствие психического расстройства, а **состояние благополучия**, при котором каждый педагог может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными **стрессами**, продуктивно и плодотворно работать, вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, большие и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешеный темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям.**



## Что такое стресс?

Это естественное и неизбежное психическое состояние, развивающееся под воздействием экстремальных условий жизни. Когда стресс переходит свою оптимальную границу, он истощает психическую энергию и наносит ощутимый вред нашему здоровью:

- повышается кровяное давление и уровень сахара в крови,
- нарушается деятельность головного мозга и сердечно-сосудистой системы,
- проявляется дисфункция желудочно-кишечного тракта и возникает возможность появления язвы желудка,
- возможны заболевания почек, атеросклероз, головные боли, боли в спине,
- возникают половые проблемы.

## Существует три стадии развития стресса:

- 1. Стадия тревоги.** Человек напряжен, раздражителен и сверхвозбудим, словно ему угрожает опасность.
- 2. Стадия сопротивления.** Человек еще сносно чувствует себя, но накопившаяся усталость уже дает о себе знать.
- 3. Стадия истощения.**

На последней стадии стресса человек становится равнодушным ко всему, ничто его не увлекает, эмоции притуплены.



Портрет человека в состоянии стресса представляет собой плачевную картину: **потерян вкус к жизни**. Вещи, ранее привлекательные, не вызывают прежнего интереса.

Если вы чувствуете, что интерес к жизни уменьшился, взгляните еще раз на характеристики стресса. Возможно, это позволит вам не только **увидеть чужие, но и осознать свои**.



## Способы предупреждения и преодоления стресса:

- Переключить на некоторое время внимание от неприятной ситуации на другую проблему, более легко решаемую и интересную.
- Изменить масштаб события. Посмотреть на него из далекого будущего или со стороны.
- Оправдать себя в данный момент, но, проанализировав ситуацию, осознать, какие действия не следует повторять. Ситуацию принять как урок.
- Вспомнить хорошие события, думать о своих достижениях в прошлом, верить в лучший исход.
- В любой ситуации можно найти комические стороны, использовать юмор.
- Не стесняться слез, смеха, возгласов в соответствующих ситуациях.
- Мысленно ставить перед собой барьер, зеркало. Выдерживать длительную паузу перед ответом обидчику.
- Какое-то время без умственного напряжения заниматься физической работой или активно двигаться.



## Пластилинотерапия

Мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Позволяет избавиться от негативных эмоций и вернуть себе спокойствие и умиротворение. Техника успешно применяется для профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания.

Материал: пластилин.

Сопровождение: любимая спокойная музыка.

Инструкция: подготовьте из пластилина много шариков разного размера. Вылепите из шариков, что хотите, но с закрытыми глазами. Создайте композицию на заданную тему. Примерные темы: «Мое настроение», «Я и моя работа», «Что (кто) мне мешает по жизни».

Итог: снятие негативного, эмоционального стресса.



## Ароматерапия

Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

**Ваша жизнь – в Ваших руках, и только Вы можете сделать ее такой, какой пожелаете.**

**Верьте в себя!**

Список использованных источников:

1. Всемирный день психического здоровья. // Справочник педагога-психолога. – 2016. – №9 – с 73.
2. Матасова, Д.А. Создаем благоприятный психологический настрой./ Д.А. Матасова, Л.А. Гун// Справочник педагога-психолога. – 2016. – №8 – с 70-75.