

Как бороться со стрессом в период ДО?

Цель: освоение навыков борьбы со стрессом

Причины учебного стресса

Стресс – особая форма переживания чувств и эмоций. Стресс на учебе проистекает из повышенных интеллектуальных нагрузок и существенных перемен в образе жизни учащихся. И как раз чтобы справиться со стрессом и усилить сопротивляемость



организма, нужно в первую очередь понять, по каким причинам на учебе появляется стресс. Если же пустить это дело на самотек, можно создать себе массу проблем со здоровьем, психикой, и, как следствие, с учебой.

В жизни студентов стресс появляется по совершенно разным причинам.

Например, умственные и физические нагрузки.

Это и большие объемы информации к изучению, и интенсивные занятия, и самостоятельные поиски знаний. Сюда же можно отнести переживания по поводу будущих зачетов и сессий. В дополнение к этому следует выделить нарушение привычного графика.

Если освоение какой-либо дисциплины дается студенту с трудом, риск нервного перенапряжения возрастает.

Если эмоциональное напряжение оказывается длительным, оно легко может перерасти в затяжной и даже хронический стресс. Допускать этого ни в коем случае нельзя, т.к. для последующего преодоления (уже лечения) стресса может потребоваться профессиональная медицинская помощь.

Типы стресса, с которым приходится сталкиваться на учебе. Имеется в виду позитивный и негативный стресс:

- Позитивный стресс – это стресс, возникающий, когда человек получает положительный опыт при выходе из стрессовой ситуации.

Например, удачно решает какую-то проблему, ресурсы для решения проблемы, поддержку или одобрение окружающих.

- Негативный стресс – это стресс, возникающий, когда человек не может справиться с какой-либо работой, выполнить поставленную задачу, изменить ситуацию. Именно этот стресс является опасным и отрицательно сказывается на психическом и физическом состоянии.

Стадии и симптомы стресса

Заметить появление стресса достаточно легко – нужно лишь уловить изменения в своем состоянии, и они могут быть трех типов, исходя из стадии стресса:

1. Стадия беспокойства. В ответ на воздействие стрессовых факторов психика человека реагирует волнением. Тревога служит для организма сигналом для мобилизации защитного потенциала. Эту стадию заметить очень легко.

2. Стадия сопротивления. Организм приходит в состояние, позволяющее ему самостоятельно справляться со стрессом. Как правило, данная стадия не вызывает у человека беспокойства, особенно если ему удается успешно разрешить проблему.

3. Стадия истощения. Стресс достигает ее, если действие стрессового фактора продолжается долго. Резервы организма истощаются, бороться со стрессом становится все сложнее, и в конечном счете стресс полностью подавляет человека. Как и первую стадию, третью стадию заметить очень легко.

Общими признаками влияния стресса являются:

- упадок сил;
- апатия;
- плохой аппетит;
- нарушение сна;
- раздражительность;
- вспыльчивость;
- головные боли;
- отвлекаемость;
- ухудшение концентрации;
- ухудшение усвоения информации;
- ухудшение памяти.

Все это очень плохо сказывается не только на вашем самочувствии, но и на успеваемости, т.к. затрагиваются абсолютно все системы организма, и, как следствие, происходят изменения во всех сферах жизнедеятельности.

Позитивный стресс – это стресс, возникающий, когда человек получает положительный опыт при выходе из стрессовой ситуации. Например, удачно решает какую-то проблему, ресурсы для решения проблемы, поддержку или одобрение окружающих.

Негативный стресс – это стресс, возникающий, когда человек не может справиться с какой-либо работой, выполнить поставленную задачу, изменить ситуацию. Именно этот стресс является опасным и отрицательно сказывается на психическом и физическом состоянии.

Последствия стресса

Увеличивается нагрузка на сердце, повышается артериальное давление, нарушается работа вегетативной системы. В случае продолжительного

напряжения нарушается вегетативный гомеостаз, со временем разрушаются кровеносные сосуды, ослабевает иммунитет, что повышает риск заболеваний.

Дополнительно можно выделить снижение самооценки, ухудшение настроения и самочувствия. Это может повлечь за собой появление вредных привычек и зависимостей. Так человек пытается бороться со сложными обстоятельствами.

Многочисленные научные исследования указывают и на то, что даже после того как стрессовые факторы прекращают действовать, организму и психике требуется немалое время, чтобы восстановиться и прийти в норму. И это еще одна веская причина, по которой нельзя допускать ни развития, ни, тем более, усугубления стресса.

Как бороться со стрессом?

Для этого психологи рекомендуют несколько приемов:

- **Ведение дневника.** Давно доказано, что очень полезно переносить на бумагу переживания, мысли и эмоции. Это позволяет освободиться от негатива и разгрузить психику. Также полезно анализировать записи, чтобы понимать причины своих состояний и находить способы решения проблем.
- **Эмоциональная разрядка.** Зачастую стресс вызывает отрицательные эмоции, а их, как уже было подмечено, нужно выплескивать. В спокойном состоянии человек уже не так подвержен стрессу, а подобные приемы – это отличный способ достичь спокойствия.
- **Смена деятельности.**
На самом деле приемов борьбы со стрессами на учебе намного больше, и, если говорить объективно, они несколько не отличаются от приемов борьбы со стрессами на работе и в обычной жизни.
- **Нельзя пренебрегать правильным режимом дня.** Чтобы сохранять продуктивность и высокую работоспособность, меньше переживать и лучше усваивать информацию, желательно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, спать не менее восьми часов в сутки, делать перерывы от занятий в течение дня, больше бывать на свежем воздухе.
- **Рекомендуется сократить употребление кофе и чая, газированных напитков и энергетиков.** Нужно пить больше воды и натуральных соков, питаться здоровой пищей, есть фрукты и овощи, ягоду, рыбу, каши (можете почитать статью «Полезные продукты для работы мозга»), шоколад (он улучшает мозговую активность, правда совсем ненадолго).

Соблюдение предложенных рекомендаций – это возможность укрепить психику, нормализовать психоэмоциональное состояние и поддерживать в тонусе организм в целом. Но, пожалуй, лучшим вариантом будет не принятие

экстренных мер по нейтрализации влияния стресса, а его профилактика и предупреждение в повседневной жизни.

Как предупредить стресс?

Избежать в перспективе связанных со стрессом неприятных ситуаций вполне просто. Для этого не нужно дожидаться появления первых признаков стрессового состояния. Напротив, нужно делать так, чтобы они и не давали о себе знать, а сделать это можно, если соблюдать ряд несложных рекомендаций:

- Следить за своей самооценкой и поддерживать ее на должном уровне. При необходимости нужно повышать самооценку. Низкая самооценка – один из серьезных источников стресса и проблем с успеваемостью.
- Поддерживать уровень знаний. Регулярно изучать лекции, читать сопутствующую литературу, не создавать авралов по учебе. Это также поможет избежать перенапряжения и чрезмерных нагрузок.
- Тренировать память. Чем лучше будет память, то быстрее и больше получится запоминать, а это одна из самых важных для учебы способностей. Для развития памяти есть специальные приемы, применять которые очень просто.
- Развивать чувство юмора. Смех не только продлевает жизнь, но и служит замечательным способом профилактики стресса, ведь он способствует выработке антистрессовых гормонов и гормона счастья, благотворно сказывающихся на психике.
- Принимать душ. Лучше всего подходит контрастный душ по утрам – он оказывает тонизирующее воздействие на организм, укрепляет иммунитет, нормализует кровообращение, а также бодрит и повышает жизненный тонус.
- Культурно проводить досуг. Один из лучших способов отвлечься и заодно расширить кругозор – это посещение выставок, музеев, театров. Сейчас это можно сделать онлайн. Ко всему прочему такое времяпрепровождение способствует получению эстетического удовольствия.

Вместе с указанными рекомендациями можно взять за правило выполнять всевозможные дыхательные упражнения и психологические техники. Регулярное их применение послужит мощнейшим оружием против стресса во время учебы

Дыхательные упражнения.

В суете, спешке и постоянном стрессе наше дыхание становится поверхностным, неглубоким. Ведь во время стрессовой ситуации в кровь выделяется адреналин, организм готовится к трем действиям :

- драться;
- бежать;
- замереть и спрятаться.

В первую очередь это сказывается на нашем дыхании. Дыхание при стрессе становится поверхностным, прерывистым и частым. Вспомните выражение «дышать полной грудью», не зря оно ассоциируется со свободой, легкостью и спокойствием. Именно так – полно и медленно – дышит человек в гармоничном состоянии.



1. Самое просто дыхательное упражнение для расслабления – это счет. Сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

2. Стоя или сидя в удобной позе, сделайте вдох на 2 счета. Сначала вдохните животом, затем наполняйте грудную клетку. Затем медленно выдыхайте на счет 5. После выдоха сделайте паузу на счет 5. Повторите несколько раз. После этого упражнения замедлится сердечный ритм, прояснится мышление.

Визуализация

Здесь вы создаете в голове мысленные образы, чтобы совершить виртуальное путешествие в спокойное место.

Чтобы расслабиться, задействуйте как можно больше чувств. Например, если представляете себя на берегу океана, фокусируйтесь на звуках, запахах и даже на телесных и вкусовых ощущениях.

Вы можете закрыть глаза, сесть в тихом месте, ослабить плотную одежду и сосредоточиться на своем дыхании. Стремитесь сфокусироваться на настоящем моменте и думать о хорошем.

Заключение

Стресс является очень распространенной проблемой, и сталкивается с ней буквально каждый человек. Этот факт следует принять как данность – от стресса не денешься никуда.

Но это не повод паниковать и отчаиваться, ведь разрушительного влияния стресса можно избежать даже при самом жестком учебном графике.

Поддерживайте организм в здоровом состоянии и ведите здоровый образ жизни, сократите количество вредных привычек и не приобретайте новых, следите за питанием и сном.

Не относитесь к своей жизни легкомысленно, ваши успехи в ваших руках!