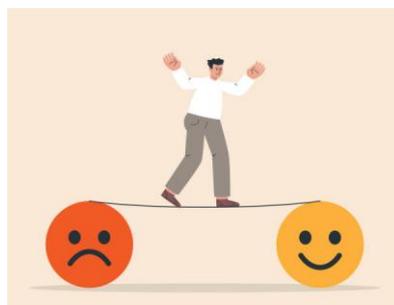


## Консультация для родителей:

### «Стресс и здоровье».

(подготовлено по материалам Широковой Г.А.)



Как бы нам хотелось, чтобы жизнь приносила только приятные сюрпризы, чтобы радость стала постоянным спутником наших будней. Но, к сожалению (или нет?), в наш бурный век никому не удастся избежать неприятностей, будь то сдача экзаменов, разногласия в семье или потеря работы. И часто бывает так, что мы оказываемся совершенно не готовы к таким ударам судьбы и не в состоянии вовремя прийти в себя и достойно их встретить. И именно тогда начинаются наши проблемы со здоровьем. Причем болеть начинает и душа, и тело...

Переживая неприятности, человек находится в постоянном напряжении, он ощущает страх, тоску, чувство тревоги. Люди, не привыкшие прислушиваться к своим внутренним ощущениям, а тем более анализировать их, не могут понять, что с ними происходит. В науке это состояние называют «стресс».

«Все болезни от нервов»... Так ли это? Можно почти с уверенностью сказать, что именно так. Существует целое направление, именуемое психосоматической медициной, которое занимается поиском подтверждений вышеприведенному утверждению (и, отметим, небезуспешно!). Специалисты в этой области объясняют многие болезни, например, язву, инфаркт, влиянием стрессогенных факторов, а точнее, сопровождающих их отрицательных эмоций. Но жизнь не может быть однотонной, от неприятностей и горя нам никуда не деться. К сожалению, и способ, выбранный Скарлетт («Я не буду

думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра»), тоже не всегда приносит желаемое успокоение и разрешение проблем. Парадокс заключается в том, что чем дальше мы гоним стресс, тем сильнее в него погружаемся. Поэтому **страшен не сам стресс, а отношение к нему.**

Но все по порядку... Для начала небольшой тест. Ответьте утвердительно («да») или отрицательно («нет») на каждый приведенный ниже вопрос.

1. В последнее время вы часто испытываете страх?
2. Ощущаете ли вы себя несобранным?
3. Трудно ли вам сосредоточиться на чем-то одном?
4. Испытываете ли вы тревогу без видимых причин?
5. Трудно ли вам заснуть?
6. Вы часто раздражаетесь по пустякам?
7. Замечаете ли вы за собой излишнюю потливость?
8. Вам часто снятся кошмары?
9. Вы ощущаете потерю аппетита?
10. Часто ли вы срываетесь на окружающих?
11. Часто ли вы ощущаете учащение пульса?
12. Чувствуете ли усталость, проснувшись утром?

Вам стоит читать дальше, если хотя бы на половину вопросов вы ответили утвердительно.

Итак, у вас налицо почти все признаки стресса. Что делать?

Заметьте, у вас появилась отличная возможность показать себе, как вы себя любите.

Далее попытаемся разобраться в причинах и механизме возникновения у вас стресса. Мы уже выяснили, что причинами стресса могут быть различные факторы: потеря работы, материальные трудности, учебные или рабочие перегрузки, в конце концов, неожиданно сломавшийся каблук. Другими словами, у каждого человека причины могут быть сугубо индивидуальными, ведь каждый из нас абсолютно по-разному реагирует на такие удары судьбы. Одни воспринимают увольнение с работы как хорошую возможность для расширения поля своей деятельности, а для других — это крах всей жизни.

Ученые считают, что наши индивидуальные реакции на стрессогенные факторы зависят от личностных характеристик. Другими словами, от типа темперамента, а также от уровня развития такого качества, как стрессоустойчивость. Но что же делать, если вы ранимый меланхолик, остро реагирующий на каждый косой взгляд, не говоря уже о глобальных проблемах, таких как потеря работы, публичное выступление? Прежде всего, остановитесь, как бы велико ни было ваше желание поддаться буре эмоций. Постарайтесь разобраться в своих ощущениях, задайтесь вопросом, что вы чувствуете, откуда пришло к вам это чувство. Найдите причину ваших переживаний. Если она стала для вас ясна (или вы, по крайней мере, так думаете), разберитесь, что именно вас беспокоит, т. е., например, это может быть мнение окружающих, потеря каких-либо материальных благ или что-то другое. Далее постарайтесь определить вашу возможность влиять на сложившуюся ситуацию, т. е. подумайте, что вы можете изменить. Здесь важно идти мелкими шагами, ставить перед собой конкретные цели.

Вероятно, у вас возникнет желание поделиться переживаниями с близкими, друзьями. Помните, что понимание и теплота любящих нас людей оказываются бесценными в ситуации стресса. В другом случае можно начать вести дневник. Попробуйте ваши смутные тревоги или кошмарные предчувствия облечь в словесную форму, вербализовать их. Это хороший способ взглянуть со стороны на свою проблему. И, вероятно, перечитав записи чуть позже, вы найдете наилучший выход из сложившейся ситуации. Но есть еще более современный и эффективный способ выхода из стресса. Это обращение к специалисту, т. е. психологу. Вы получите возможность квалифицированно решить вашу проблему борьбы со стрессом и, в конце концов, просто выговориться (что само по себе немаловажно).

Большую услугу окажет вам усвоение техники ауторелаксации (саморасслабления, саморегуляции). Эта техника доступна каждому и не требует особых затрат. Оставшись наедине с собой, попробуйте отключиться от внешних раздражителей (звуков, света), т. е. постарайтесь сосредоточиться на своем дыхании, не убыстряйте его и не замедляйте, просто сосредоточь-

тесь на нем. При этом совершенно не нужно принимать позу лотоса или ложиться на пол — примите удобную для вас в данный момент позу.

Просто почувствуйте свой вдох и выдох. Когда почувствуете, что владеете своим дыханием и своими мыслями, сформулируйте несколько фраз типа «Я спокоен...», «Я могу...», «Я владею ситуацией...» Лучше, если предложения будут содержать конкретные действия и формулироваться в позитивном ключе (без частицы «не»). Повторите их несколько раз, постарайтесь убедить себя в них. Для примера можно вспомнить героиню всеми любимого фильма, которая не без помощи своей подруги-психолога занималась ауто-тренингом, чтобы найти свое семейное счастье.

Еще один хороший способ борьбы со стрессом и его последствиями — переключение, т. е. занятия спортом, рукоделием, активный отдых. Выбор за вами!

Если вы почувствовали хоть толику оптимизма и ситуация уже не кажется столь плачевной — это замечательно. Но хочется еще раз напомнить: стресс — вещь серьезная и неизбежная. Поэтому нужно заранее себя готовить к появлению всяческих неприятностей или хотя бы постараться предвидеть их, а если удастся — избегать. И, наконец, страшен не сам стресс, а негативное отношение к нему. Если вы научитесь контролировать свои чувства хотя бы в минимальной степени, стрессовая ситуация может подвигнуть вас на покорение невиданных вершин.

К сожалению, стресс как явление слишком объемно, чтобы уместиться в рамках одной статьи. И способов борьбы с ним тоже достаточно много. Но существует ряд правил, которые можно назвать универсальными.

1. Воспринимайте жизнь такой, какая она есть. Старайтесь объективно оценивать события и помните, что каждый человек — индивидуален, он волен поступать так, как считает нужным. Поэтому:
  2. Умейте защищаться, когда вас пытаются «окунуть» в стресс.
  3. Боритесь с комплексом неудачника. Перестаньте воспринимать себя как жертву судьбоносных событий. Вспомните игры-формулы: «Я — хозяин своей жизни».
  4. Умейте предугадывать неприятности. Предугадывать — не означает ждать их, а тем более жить в постоянном ожидании их.
  5. Любите себя. Самокритика — дело хорошее, но лишь как способ определения своих реальных возможностей, а не самобичевания.
- Быть счастливым — в силах каждого. Уметь противостоять стрессам — одно из условий счастья. У многих это получается.  
Вы с этим тоже справитесь!