

## Информация для подростков.

*«Не следует бояться стресса.  
Его не бывает только у мертвых.  
Стрессом надо управлять.  
Управляемый стресс несет в себе  
аромат и вкус жизни»  
Ганс Селье*

### Цели и задачи мероприятия:

1. Расширение репертуара поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях.
2. Приобретение индивидуальных навыков управления стрессом.
3. Обучение способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; умению оказывать, запрашивать и получать поддержку.

### Возможные задачи тренинга:

- > знакомство со стрессом (что такое стресс; фазы, из которых он состоит; физиологические особенности его проявления);
- > выявление негативной и позитивной роли стресса в жизни человека;
- > овладение навыками управления стрессом, существующими в культуре, психологической теории и практике;
- > создание индивидуальных стратегий и тактик (приемов, способов) управления стрессом;
- > психологическая поддержка конкретных участников, повышение их стрессоустойчивости;
- > обучение навыкам **психологической поддержки и т.д.**

Одним из самых главных факторов риска для здоровья, благополучия и жизненного успеха человека в современном мире является **стресс**.

Стресс приводит к снижению работоспособности, ухудшению здоровья, к увеличению конфликтных ситуаций и часто способствует принятию неверных решений. Существует множество технологий по снижению стресса.

Но победить или избежать полностью стресс невозможно, так как – это неотъемлемая часть жизни. А вот научиться им управлять – возможно! Необходимо учиться "жить со стрессом".

Чтобы на стресс влиять, нужно уметь его распознавать.

### Признаки стресса:

1. Напряженные мышцы, сжатые руки, частое дыхание.
2. Раздражение или замкнутость, агрессия или угнетенность.

### Как быстро снять стресс?

1. Йога
2. Медитации с аромалампой и запахом лаванды, апельсина, имбиря.
3. Массаж шеи, головы.
4. Теплая ванна.
5. Послушать любимую музыку.
6. Съесть что-нибудь вкусное.
7. Выспаться.
8. Погулять, побывать на природе.
9. Посмотреть любимые фильмы, фотографии.
10. Поговорить со спокойным, уравновешенным человеком.

**Нельзя:** курить, пить алкоголь, успокоительные таблетки, много сладкого.

### Еще советы для быстрого снятия стресса

**Совет 1 — Очистите голову от неприятных мыслей**

Хоть звучит банально, но далеко не каждому удается помнить об этом всегда и мы начинаем пережевывать в мозгу надоедливую жвачку мыслей о неприятных событиях текущего дня и никак не можем остановиться. Это очень сильно изматывает и ввергает в уныние и никак не способствует избавлению от стресса. В такие моменты мы просто чем-то обеспокоены или пытаемся найти для себя какое-то решение сложившейся ситуации.

Ключ — обдумайте завтра, а сейчас, переключите внимание на что-нибудь другое. С утра, будучи бодрыми и свежими, все нам кажется по плечу, со всем мы можем разобраться, но вечером, когда на нас наваливается усталость и стресс, проблемы начинают приобретать ужасающие масштабы, как будто смотришь на них через лупу. Кажется как будто вы другой человек. Но это просто утомленность и истощение искажают взгляд на многие вещи, вы должны себе отдавать отчет в этом, оценивая свое текущее состояние: «сейчас я измотан и утомлен как морально, так и физически, поэтому не совсем адекватно воспринимаю многие вещи, поэтому, не буду сейчас о них думать». Пообещайте себе, что вы все обдумаете завтра с утра, чуть только проснетесь и разомкнете глаза и прежде чем умываться сядете и будете интенсивно ее обдумывать. Так вы усыпите бдительность разума, который «согласится» пойти на уступку и отложить решение данной ситуации на потом. Избавляйтесь от негативных мыслей. Очистите свою голову. Это может казаться не так легко, но умение контролировать свой ум появляется во время медитации.

### **Совет 2 — Занимайтесь спортом**

20-ти минутная пробежка умеренным темпом или поход в тренажерный зал способны дать ощутимый позитивный результат!

Во время физических нагрузок выделяются эндорфины — гормоны счастья. Занимаясь спортом, вы получаете прилив хорошего настроения и укрепляете организм. Это намного более действенное средство, чем распитие пива, так как последнее, только ослабляет вашу способность справляться с напряжением, о чем я уже говорил и поговорю в следующей статье. А спорт укрепляет вас морально: в здоровом теле — здоровый дух. То есть занятия спортом также как и занятия медитацией формируют в вас долгосрочную способность сопротивляться стрессу в течение дня.

### **Совет 3 — Принимайте контрастный душ, водные процедуры.**

Вы не думали что так привлекает некоторых людей в закаливании холодной водой? Что заставляет их в лютые морозы совершать такое, на первый взгляд издевательство над собой, как купание в проруби? И что растягивает на румяной физиономии купальщика довольную улыбку? Ответ — эндорфины, всем известные «гормоны счастья» (это журналистский термин, на самом деле это не гормоны, а нейромедиаторы), которые выделяются при резком охлаждении тела. Казалось бы, чего бы им тут выделяться? Считается, что экстремальные виды спорта связаны с адреналином. Это так. Но не адреналин провоцирует людей на головокружительные прыжки и трюки, не ради него все происходит, как многие ошибочно считают. Адреналин — лишь заставляет чаще биться сердце, увеличивает вашу выносливость и быстроту реакции. Но те самые острые ощущения, «кайф» после прыжка с парашютом дают эндорфины. Это не только «гормоны счастья», они способствуют обезболиванию их начинает выделять организм в экстремальной ситуации, которую воспринимает как угрожающую и, чтобы частично исключить возможность смерти от болевого шока в результате возможной травмы, начинается выброс этого гормона у которого такой приятный побочный эффект. Возможно, схожий механизм запускается от охлаждения организма, так как это также стресс для тела (не путать с тем стрессом о котором речь).

Контрастный душ является куда более мягким и доступным средством закаливания организма, чем моржевание, им может заниматься каждый. Эта процедура не только способна снять стресс и повысить настроение, но также сильно закаляет организм. Не только контрастный душ, но и любые водные процедуры могут оказать помощь при снятии напряжения, как то горячая ванна, купание в водоеме, посещение бассейна, и т.д.

#### **Совет 4 — Слушайте музыку**

Любую, которая вам нравится. Удовольствие, которое вы получаете от прослушивания музыки, тоже напрямую связана с химическими процессами в мозгу. Они запускаются гармоничной последовательностью звуков (или не совсем гармоничной — зависит от вашего вкуса) и вызывают ощущение счастья и эйфории.

#### **Совет 5 — Гуляйте на свежем воздухе.**

Чтобы снять стресс можно немножко пройтись и подышать. Лучше выбрать спокойное и тихое место, например, парк. Избегайте шумихи и большого скопления народа. Во время прогулки, опять же, старайтесь расслабиться, освободиться от мыслей, больше смотрите по сторонам, направьте свой взгляд во вне, а не внутрь себя и своих проблем. Сядьте на лавку и смотрите на дерево, вглядывайтесь в каждые его изгиб, старайтесь, чтобы больше ничего не занимало ваше внимание определенное время.

#### **Совет 6 – Отлупите подушку.**

Подушка для битья редко бывает под рукой, но если в момент нервного потрясения и испытанного напряжения рядом есть диванный валик, кресло-мешок, большая плюшевая игрушка или другой подходящий предмет, то считайте, что повезло и вам, и окружающим. Они избавлены от возможных последствия вашего раздражения, а вы можете выместить гнев на безопасном, мягком предмете, который не даст сдачи, не пострадает и поможет вам сбросить стресс и расслабиться.

#### **Совет 7 – Выпейте чай.**

Чай является отличным природным транквилизатором, оказывая на организм успокаивающее действие, он снимает напряжение и тревогу. Эти свойства объясняются наличием в чайном листе уникальных элементов (катехинов, флавоноидов, витаминов Е и С, каротина), которые укрепляют и поддерживают нервную систему. Особенно полезен для успокоения зеленый чай.

#### **Совет 8 – Покричите.**

Крик – это естественная реакция психики. Вместе с воздухом выпускается накопившаяся негативная энергия. Разумеется, орать в очереди на пересдачу экзамена или под кабинетом директора не стоит, но если можете открыть окно и издать резкий клич, выйти на улицу и выпустить пар с голосом, закрыться в ванной комнате, открыть воду и громко покричать или спеть - сразу заметите, что стресс отступил и стало легче.

Описанные методики быстрого преодоления стресса действительно выручают в пиковых ситуациях, помогают успокоиться и не наломать дров.

Таковы самые эффективные средства борьбы со стрессом. Выбирайте подходящие или практикуйте все, и вы убедитесь, что они намного действеннее, чем лекарственные препараты и/или вредные вещества (алкоголь, табак), с помощью которых многие привыкли снимать напряжение. Коварство вредных привычек в том, что они не защищают от стресса, а лишь маскируют его. Наступает временное облегчение, тогда как «за кулисами» психики в это время продолжают деструктивные процессы, а факторы

стресса никуда не исчезают. Поэтому выбирайте правильные способы снять стресс и напряжение, берегите себя и будьте искренне счастливы!

Можно использовать упражнения, ранее предлагаемые в методических материалах:

Упражнение «День, когда ты будешь счастлив»

Упражнение «Артисты»

Упражнение «Да, Нет, Может быть»

Упражнение «Падение на руки»

Обсуждение сказки «Отважный шиповник» и т.д.