Консультация для педагогов:

***«Как преодолеть стресс?»***

Что же такое стресс?

Логичнее всего начать с самого определения данного слова. Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Оптимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности!

Стрессовость ситуации в первую очередь зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее я настроена, тем менее я подвержена стрессу, а негативный настрой — это залог стресса.

Каждый день мы сталкиваемся с отрицательными эмоциями. Например, день начинается с пробуждения от ненавистного звука будильника, потом поездка в общественном транспорте (лично для меня это катастрофа), сломанный каблук, плохая погода и т.д. И многие из нас к состоянию раздражения, т.е. к стрессовому состоянию относятся как к норме жизни.

Симптомы стресса найдут у себя многие: нарушение концентрации внимания, агрессивность, тревожность без повода, бессонница, депрессия.

Мозг человека не отличает реальной угрозы от кажущейся, поэтому всякий раз, когда ситуация кажется опасной, реагирует как на реальную угрозу. Чем чаще окружающая обстановка кажется враждебной, тем больше времени организм пребывает в состоянии боевой готовности. Хронический стресс — результат постоянного пребывания в обстановке полной опасности, какой как раз и является наш неустоявшийся бизнес-мир.

Наш организм крепок и устойчив, он имеет колоссальные способности к восстановлению, но лишь в том случае, если разум работает четко и правильно.

Все, что происходит у нас в голове, что мы думаем, что мы себе представляем, влияет на наше состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания.

Есть техника под названием «позитивная визуализация», которая помогает избавиться от негативных эмоций. Когда мы вспоминаем приятное событие, например, подарок от любимого человека, то при таких воспоминаниях наш организм вспоминает хорошие эмоции и от этого становится лучше (иногда люди идут и улыбаются сами себе, это как раз тот случай).

Но чаще всего мы «пережевываем» негативные случаи. Например, не приятный разговор с начальником, уже прошло 2 часа, а мы все переживаем эту ситуацию, тем самым наш организм испытывает не приятные ощущения.

Возникающие у нас при воспоминании образы можно усилить и применять их для борьбы со стрессом.

Сядьте удобно. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте негативную ситуацию, которую Вы бы хотели изменить. Прочувствуйте ее еще раз, вспомните все, что Вы тогда испытали.

Теперь меняйте эту ситуацию. Придайте ей другие краски. Меняйте ее в нужное для Вас направление. Делайте ее позитивной. Добивайтесь положительного результата.

Опять глубокий вдох и выдох. Глаза открыты. Улыбаемся.

**«Антистрессовые» продукты**

Науке стало ясно, почему дети, да и взрослые, любят мороженное: оно великолепно снимает стресс. Молоко и сливки содержат триптофан — эффективный природный транквилизатор, успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей.

Что же касается шоколада. Долгое время считали, что он действует на мозг подобно наркотику. Калифорнийский фармаколог Пианелли и его коллеги обнаружили в бобах какао вещества, сходные с некоторыми компонентами марихуаны. Однако, в конце прошлого года группа американских ученных «реабилитировала» шоколад и какао. Оказалось, что концентрация в нем злосчастных соединений крайне низка. К тому же, большинство из них растворяются еще в желудке, не достигая мозга.

За то другие исследователи нашли в шоколаде вещество, родственное гормону адреналину. Оно повышает кровеносное давление, делая более частым пульс, является природным стимулятором как кофеин.

Так же есть продукты, содержащие «гормон радости». Самые распространенные из них: гречка, овсянка, бананы.

**КАК БЫСТРО УСПОКОИТЬ НЕРВЫ НА РАБОТЕ. БЕЗОТКАЗНЫЙ СУПЕРМЕТОД.**

*Все болезни от нервов. И только некоторые — от удовольствия. Медицинский фольклор.*

На работе мы проводим большую часть жизни, и уровень стресса работе, по сути, определяет состояние нашего здоровья. Как часто приходиться слышать от людей фразы: «У МЕНЯ РАБОТА НЕРВНАЯ», «НЕРВЫ У МЕНЯ НЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ», «для этой работы уже НЕРВОВ НЕ ХВАТАЕТ». В состоянии стресса мы делаем множество ошибок, принимаем неверные скоропалительные решения, и в результате получаем соответствующий результат. В итоге страдает карьера, копится масса переживаний, что негативно сказывается на финансовом и физическом ЗДОРОВЬЕ. Мы всё это осознаём и стараемся от этого уйти. Но КАК?

 Что мы обычно делаем, чтобы быстро успокоить нервы?

Кто-то выкуривает сигарету за сигаретой, кто-то пачками глотает таблетки, а кто-то тянется за стаканом. И всё это отнюдь не идёт на пользу организму. В итоге высокооплачиваемая работа, на алтарь которой приносится здоровье, вынуждает тратить большие средства на лечение. Выходит, что ВЫ РАБОТАЕТЕ НА ЛЕКАРСТВА И ДОКТОРОВ. Но как избежать этого?

 УПРАВЛЯЙТЕ СИТУАЦИЕЙ

Познакомьтесь с простым и эффективным МЕТОДОМ, которым вы сможете использовать как уникальное оружие против стресса. Взгляните на рисунок:

Здесь катер — это ЧЕЛОВЕК, а водоворот — СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ. Задача катера — преодолеть водоворот и выплыть в нужном направлении. Если водоворот сильнее, он собьёт катер с курса, вышвырнув его в произвольном месте. Если же катер сдюжит, он сможет вырулить туда, куда ему надо. Для этого ему нужно включить мотор на ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ. И не факт, что этой мощности хватит. Хватит ли у вас ЭНЕРГИИ, чтобы в состоянии высокого нервного напряжения работать длительное время? У любого человека запас сил и здоровья ограничен. А можно ли МИНОВАТЬ ВОДОВОРОТ? Представьте, что у катера есть воздушная подушка. Двигатель переключается на выдувание воздуха, и катер поднимается над воронкой водоворота. Дальше ему очень просто выйти на нужное направление. Вы свободны в принятии решения, если вы НАД СИТУАЦИЕЙ. Хотите быстро успокоить свои нервы и взять ситуацию под контроль? Переключите мотор на режим воздушной подушке и пролетите над опасной воронкой. Как это сделать?

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ 3-ШАГОВОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ.

ШАГ 1. Команда «СТОП МАШИНА».

Вы осознаёте, что СИТУАЦИЯ имеет место быть. Для облегчения этой задачи обратимся к классификации СИТУАЦИЙ.

СИТУАЦИИ на работе делятся на 3 категории:

СИТУАЦИИ ЗАДАЧ. У вас есть срочная работа, которую кровь из носу необходимо сделать во время. Но неожиданно возникают различные ПОМЕХИ: дополнительные задачи, подставы со стороны партнёров, телефонные звонки, совещания и т.д. и т.п. Это ВАС БЕСИТ.

СИТУАЦИЯ ПЕРЕМЕН. У вас новая должность, новый начальник, новое рабочее место и т.д. Вы сбиты с привычного рабочего уклада и вас это сильно НАПРЯГАЕТ.

СИТУАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ. Вы не ладите с коллегой, с начальником, клиентом, словом с человеком, с которым вынуждены общаться по роду деятельности. Этот кто-то ВЫВОДИТ ВАС ИЗ СЕБЯ.

Любая из подобных ситуаций у вас на работе способна изрядно расшатать нервы и, чтобы их успокоить потребуется значительное время. Но вы сможете остановить СИТУАЦИЮ, пока она ещё в зародыше. Для этого её нужно вовремя распознать.

ШАГ 2. Команда «ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА НЕЙТРАЛЬ».

ВНИМАНИЕ! ЭТОТ ШАГ САМЫЙ ВАЖНЫЙ! На нём следует остановиться подробней. Собственно, на этом шаге и происходит успокоение нервов. Для этого переключите внимание на свои ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ. Вы успокаиваете дыхание, снимаете напряжение мышц. На это может уйти от нескольких секунд до нескольких минут. Всё будет зависеть от вашей тренированности. Для такой тренировки существуют несложные и очень эффективные УПРАЖНЕНИЯ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ, которые можно освоить на тренинге или самостоятельно.

Упражнение «Дыхание через ладони»

Оно представляет собой сочетание успокаивающего брюшного дыхания с наблюдением за ощущениями в руках (ладони при этом расположены параллельно друг другу на расстоянии 0,5-1 см.). Целью упражнения является выравнивание асимметрии ощущений в правой и левой кисти (связанных с разными “половинками» мозга), вызванной состоянием стресса или утомления при умственной работе; при этом нервная система как бы переключается в особое, природно-естественное состояние.

ШАГ 3. Команда «НАБРАТЬ ВЫСОТУ».

 В спокойном состоянии ощутите себя НАД СИТУАЦИЕЙ. Так человек наблюдает копошение муравьёв в муравейнике. Взгляните на ситуацию глазами стороннего наблюдателя. Что вы увидите? Давайте разберём примеры для каждой группы СИТУАЦИЙ.

 СИТУАЦИЯ ЗАДАЧ. Определяем приоритеты и игнорируем либо переносим на потом второстепенные задачи. Делегируем часть работы другим людям. Аргументировано отказываем там, где посчитаем нужным.

СИТУАЦИЯ ПЕРЕМЕН. После выхода в состояние «нейтраль» вы видите, что кардинально НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ. Не произошло землетрясение, цунами, пожар, наводнение. С вами всё в полном порядке. Поводов для переживаний вообще нет.

СИТУАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ. После выхода в состояние «нейтраль» вы видите, что ваши конфликты — это лишь рабочие моменты и ничего больше. Здесь вы игрок и играете по правилам. Другие люди здесь тоже игроки. Но некоторые иногда об этом забывают. Тогда они срываются на эмоции. На пользу им это не идёт. Но вы не из их числа. Потому что ВАМ ПОФИГУ. И вам хорошо.

Вот и всё. НИЧЕГО СЛОЖНОГО, как вы видите. Зато, КАКОЙ ЭФФЕКТ! Осваивайте метод, пользуйтесь им, и вам не придётся успокаивать нервы ни на работе, ни вне её.

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!!!

Педагог-психолог Т.Н.Борисюк