

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

ВОСПИТАНИЕ "СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ"

ВИДЫ СТРЕССОВ

Стресс - состояние негативной нервно-психической напряженности, возникающее в ответ на сложные жизненные ситуации.

В обобщенном виде к ситуациям, вызывающим стресс, надо отнести следующие:

- необходимость ускоренной обработки информации в условиях дефицита времени;
- вредные экологические стимулы окружающей среды;
- осознаваемая угроза значимых для человека ценностей и целей;
- нарушение физиологических функций
- изоляция от коллектива, остракизм, бойкот;
- отсутствие контроля над событиями и невозможность что-либо изменить в ситуации.

Среди многочисленных сложностей жизни, имеющиеся стрессовые факторы можно разбить на следующие группы:

1. Стрессоры активной деятельности. Их воздействие на организм осуществляется в процессе выполнения человеком какого-либо целенаправленного акта. Они способны не только нарушить течение деятельности, но также усилить и мобилизовать ее. **Это могут быть:**

- а) экстремальные стрессоры - участие в боевых действиях и всех других ситуациях, связанных с риском;
- б) производственные стрессоры - работа с большой долей ответственности, с дефицитом времени и т.д.
- в) стрессоры психосоциальной мотивации - разного рода соревнования и конкурсы.

2. Стрессоры оценок. Им свойственна эмоциональная окраска настоящей или предстоящей деятельности. Стрессоры оценок могут действовать на человека задолго или непосредственно перед осуществлением деятельности, сразу после окончания или через большой промежуток времени после совершения действия. Так, многие взрослые помнят обидные клички, которые давали им учителя в школе. **Сюда входят также:**

- а) старт-стрессоры и стрессоры памяти - предстоящие состязания, защита диплома, выступление в концерте, внезапное воспоминание о пережитом горе.
- б) стрессоры, побед и поражений - успехи в карьере, искусстве, спорте. Любовь, женитьба, рождение ребенка, поражения, неуспехи, непризнания в деятельности, болезнь близкого человека.
- в) стрессоры зрелищ - спортивные зрелища, фильмы, театральные представления, изобразительное искусство и т. д

3. Стрессоры рассогласования деятельности:

- а) стрессоры разобщения: конфликтные ситуации, угроза, неожиданное, но значимое известие и т.д.
- б) стрессоры ограничений - психосоциальных и физиологических: заболевания, ограничивающие обычные сферы деятельности, изоляция, дискомфорт, сексуальная дисгармония, голод, жажда и т.д.

4. Физические и природные стрессоры:

- а) мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, медицинские процедуры, травмы, темнота, яркий свет, сильный неприятный звук, вибрация, качка, высота, холод, жара, землетрясения и т.д.

Как результаты стрессов, в настоящее время широко распространены такие нарушения в состоянии здоровья, как: синдром хронической усталости, неврозы, психосоматические нарушения. Эти проявления можно отнести к симптомам депрессивных нарушений различной степени тяжести.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Первоначально выдвигались гипотезы, что причины СХУ вызывают особые разновидности вирусов, неблагоприятная экологическая обстановка. Но, в конце концов, большинство исследователей пришло к выводу, что в основе заболевания лежат чрезмерные нагрузки на организм, попросту говоря — стресс.

Болезнь начинается, как банальный грипп, и ее симптомами на физиологическом уровне являются:

- небольшое повышение температуры;
- боль и першение в горле;
- увеличение лимфатических узлов на затылке и подмышками;
- боли в мышцах и в суставах;
- расстройства сна.

На психологическом уровне возникают:

- чувство непреходящей усталости и слабости;
- депрессия;
- снижение интеллектуальных возможностей;
- быстрая утомляемость;
- раздражительность.

НЕВРОЗЫ - ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССОВ

Психологическим следствием постоянного нервно-психического напряжения, т.е. стресса, становится невроз, который можно охарактеризовать в общих чертах как потерю вкуса к жизни и моральную неспособность заболевшего успешно справляться со своими социальными обязанностями - профессиональными, семейными, межличностными.

В зависимости от характера и личностной акцентуации это может быть неврастенический невроз, истерический невроз, невроз страха, невроз навязчивых состояний.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССОВ

К «болезням стресса» относятся инфаркт, инсульт, стенокардия, некоторые злокачественные опухоли и даже кариес и атрофия десен. Особенно часто возникают под влиянием стресса язвенные болезни желудка и гипертония вкупе со многими другими формами сосудистой патологии. Во всем мире все более острой становится проблема депрессивных расстройств: в большинстве промышленно развитых стран за последние 50 лет отмечается неуклонный рост депрессивных состояний, которые, по мнению специалистов - депрессологов, может приобрели характер эпидемии. К тому же депрессия сильно помолодела, т.е. дети и подростки в последние десятилетия дают множество случаев депрессии, нередко заканчивающихся суицидом.

Современные исследования в области психологии, психосоматической медицины, психотерапии выявляют четкую зависимость возникновения неврозов, депрессивных расстройств, психических и соматических заболеваний от состояния эмоционально-волевой сферы человека, и особенно ребенка.

Древние говорили: не тот человек силен, кто избегает трудностей, а тот, кто умеет им противостоять и с честью преодолевать их.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИИ И НЕВРОЗОВ

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда.

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия - физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще - счастливая жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровье не обеспечивает.

Преодоление негативных последствий стресса на основе достижений современной психологической науки — важная практическая задача. Осуществляется это преодоление в процессе профилактики, которая имеет социальный, психологический и медицинский аспекты.

Социальный аспект профилактики включает в себя создание средовых общественных условий, которые предотвращают психический травматизм.

Медицинская профилактика включает в себя:

- пропаганду здорового образа жизни;
- психо-гигиеническое просвещение с учетом возрастных и половых особенностей отдельных его групп;
- закаливание организма;
- регулярные занятия спортом, овладение навыками саморегуляции и дыхательной гимнастики;
- освоение каждым человеком навыков здорового образа жизни.

Психологическая профилактика стрессов включает в себя:

- выработку четкой концепции собственной жизни;
- постановку общественно значимых жизненных целей;
- упорядочение межличностных отношений, воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализации.

Важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств - это обеспечение безопасности психического состояния.