

Комитет образования
администрации
МО Узловский район
Муниципальное
образовательное учреждение
«Центр диагностики и
консультирования»

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



Ваш вызов стрессу

Г. Узловая
МОУ ЦДиК

Современный человек – существо нервное, дерганое, противоречивое. Чуть что - впадает в стресс. В школе – стресс, на работе – стресс. На пенсию отправят от этой работы подальше – опять стресс. Стресс от радости и стресс от горя. И – по всякому поводу. Эти поводы или факторы называют стрессорами. Стресс «аукнулся» нам с древних времен. Наш стрессор витает всюду, ибо это страх за свое благополучие и благосостояние. Все признаки стресса можно разделить по сферам их проявления на физическом, эмоциональном и поведенческом уровне.

Физические признаки: общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее, дрожь или нервный тик, спазмы и связанные с ним кишечные, почечные, печеночные колики, запоры и понос, затрудненное глотание, невнятная речь, головные боли, головокружение, усиленное сердцебиение, нарушение ритма дыхания, повышенная потливость, сексуальные расстройства. (Конечно, все перечисленные признаки вы уже у себя нашли, а ведь вы еще не прочли про эмоциональные и поведенческие симптомы.)

Эмоциональные признаки: беспокойство или повышенная возбудимость, раздражительность, гнев и враждебность, невозможность сосредоточиться, путаница в мыслях, ощущение потери контроля над собой и ситуацией, чувство беспомощности, вины и безнадежности, страх и чувство паники.

Поведенческие признаки – злоупотребление алкоголем, курение без меры, неумный аппетит, наплевательское отношение к своему внешнему виду, сверхурочный трудовой энтузиазм, постоянная спешка и стремление куда-то успеть, поиски виноватых.

Хотя факторов, вызывающих стресс, бесконечное множество, **но источников только два** – это происходящие с нами события и наше отношение к ним.

Вот за второй источник отдельное спасибо самому себе. Событие может быть, и выеденного яйца не стоит, но мы так любим, помусолить, попереживать, унести полетом мысли во всякие «*а вдруг?*», «*а может быть?*», «*А если...*».

Для начала попытайтесь понять, почему вы это делаете? Насколько это вам нужно? Потом честно и откровенно ответьте на вопрос: а *зачем* вы поступаете именно так? Потом рассмотрите способ ваших действий: не слишком ли вы напряжены? Не расходуете ли энергию до полного изнеможения?

Чтобы искоренить постоянный источник стресса – измените стереотипы своего поведения! Вам постоянно не хватает времени? Научитесь определять приоритеты в делах.

Чтобы ваши дела уместились в сутки, сделайте вот что:

1. Запишите все, что вам нужно сделать в течении недели.
2. Теперь отделите задачи от задачек по следующей шкале приоритетов: высший, высокий, низкий, самый низкий.
3. Ответственные задания планируйте на время энергетических подъемов, информация о которых публикуется в печати, сообщается по радио и ТВ.
4. Все дела, которые не являются необходимыми, отправьте в конец списка.
5. Одной из причин стресса часто является наше стремление все сделать самому. Посмотрите внимательно на свой план и подумайте, кому какое дело поручить.
6. Прежде чем приниматься за следующее дело, закончите предыдущее. И прекратите откладывать дела на завтра!
7. Научитесь говорить **нет!** Из всех способов распределения времени умение говорить **нет** – самый лучший.
8. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи.
9. Контролируйте процесс. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом.

Основоположник учения о стрессе Г. Селье подразделял стресс на позитивный и негативный (дистресс). Исследования показывают, что человек позитивно реагирует на стресс только в том случае, если способен отнестись к стрессовым событиям как к вызову, вознаграждающему усилия.

Антистрессовые рекомендации:


- ☞ Считайте ваши удачи! На каждое невезение обязательно найдется гораздо больше случаев, когда вам повезло.
- ☞ Старайтесь иметь друзей, которые позитивно воспринимают жизнь.
- ☞ Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите, скрючившись, весь день.
- ☞ Высыпайтесь.
- ☞ Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли найти то, что ищете.
- ☞ Искореняйте из своей жизни самоуничижающие ремарки типа «я слишком стар для этого» или «я слишком толстый» (тонкий, длинный, широкий).
- ☞ Учитесь разнообразно отдыхать.
- ☞ Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не раздражайтесь на других.


Составитель: Жданова Н.В., Люлюкина Е.В.

Техническое исполнение: Чернова М.Е.

Наш адрес:

*Тульская область, г. Узловая,
ул. Смоленского 9^а*

 *5-19-04 – специалисты*

 *5-12-05 – директор*

Режим работы специалистов:

**ежедневно с 9⁰⁰ - 19⁰⁰,
перерыв на обед 13⁰⁰ - 14⁰⁰**

[E-mail: cdik2006@rambler.ru](mailto:cdik2006@rambler.ru)

[Сайт: http://home.tula.net/cdik/index.htm](http://home.tula.net/cdik/index.htm)