

Сукнева Марина Сергеевна

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 96
с углубленным изучением английского языка»*

СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

XXI век по праву можно считать веком расцвета инновационных технологий, которые активно внедряются в самые разнообразные сферы человеческой деятельности, и образование среди них закономерно становится одной из самых значительных. В условиях введения ФГОС, профстандартов существенно возросла интенсивность и напряженность образовательного процесса. В настоящее время, увеличивается частота возникновения негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые, накапливаясь, вызывают формирование выраженных и длительных стрессовых состояний.

На современном этапе становится актуальной проблема формирования стрессоустойчивости всех участников образовательного процесса. Для этого должна проводиться систематическая и планомерная работа.

Сам феномен стресса был выделен Гансом Селье (1907-1982). Он выделял два вида стресса: физический и психоэмоциональный. **Стресс** (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) [1].



Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека, но и ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. На мой взгляд, избежать стресса практически невозможно, да и не нужно. Более того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях?

В связи с этим расширяется потребность в том, чтобы как можно больше узнать о стрессе и способах его преодоления.

В настоящее время, существует **много способов преодоления стресса:**

1) Техника глубокого дыхания. Дыхание – это непрерывная деятельность нашего организма, которая контролирует эмоциональное и психологическое состояние организма. В современной жизни, где никто не располагает временем для отдыха, большинство людей страдают от депрессий, напряжения, беспокойства. Неправильные методы дыхания могут привести к различным проблемам здоровья, поэтому очень важно тренировать нашу природную технику дыхания. Методика расслабляющего глубокого дыхания является одним из лучших способов получить физическое расслабление и бороться с проблемами здоровья.

2) Упражнение «Ушки на макушке!». Ученые-физиологи доказали: на ушных раковинах находится много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на них, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности.

Выполните следующие действия:

- указательными пальцами обеих рук одновременно потяните уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаясь вниз до мочки;



- помассируйте сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце разотрите уши руками.
- 3) Психологи рекомендуют. Выберите не менее 5-8 любимых Ваших фото, на которых Вы счастливы и беззаботны. Поместите их на стену в Вашей комнате. Считается, что это позволит успокоиться и почувствовать себя раскрепощеннее.
- 4) Позвольте себе выплеснуть эмоции. Слезы – хорошая разрядка для организма. По статистике женщины, которые плачут во время напряженных волнующих ситуаций, реже страдают психическими расстройствами и заболеваниями.
- 5) Думайте о приятном. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что Вы находитесь на берегу моря или в лесу.
- 6) Создайте себе ароматный рай. Сделайте себе что-нибудь приятное. Несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин и базилик стабилизируют настроение, устраняет депрессию, печаль и тревогу.
- 7) Питайтесь правильно. Употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, рыба и т.д.), продукты, способствующие улучшению настроения (бананы, миндаль, шоколад).
- 8) Занимайтесь спортом. При занятии спортом повышается сопротивление стрессам, возрастает выносливость.
- 9) Во время стрессового периода постарайтесь не употреблять чай и кофе, так как эти напитки являются мощными стимуляторами нервной системы.
- 10) Составьте список ваших удовольствий. Затем выберите что-нибудь из этого списка и займитесь этим.



Всероссийская конференция
"МЕТОДИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА"
октябрь, 2018 год

Помните, здоровье – это полноценная жизнь, хорошее настроение, успех в делах, оптимизм и счастливое будущее...

Список литературы:

1. Селье Г. Стресс без дистресса.- М.: «Прогресс» 1982.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть // Искусство управлять собой. - Воронеж, 1994.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003.

