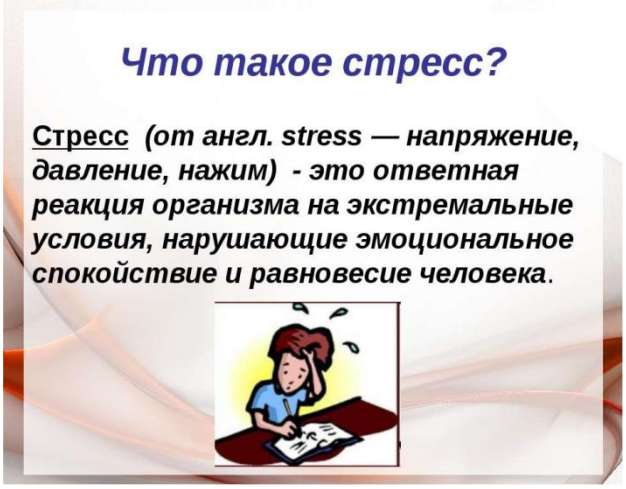
Практические рекомендации педагога-психолога, направленные на повышение стрессоустойчивости



Чтобы эффективно справляться со стрессом, необходимо в известной мере усовершенствовать наши психические процессы мышления.

Уровень стресса можно снизить с помощью внутренних механизмов, создающих и удерживающих в нашем сознании ощущения стресса.

Для успешного противостояния воздействию стрессовых факторов человек должен обладать определенными характеристиками, которые сделают его более адаптивным и помогут пережить стрессовую ситуацию. Такие особенности мы сами можем в себе развивать и совершенствовать.

В связи с этим некоторые *практические рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости:*

- Необходимо ставить перед собой цели. Ключевую роль в защите от стрессов и сопутствующих им неврозов играет осознание своих жизненных целей и соотнесение с ними возможностей конкретных жизненных ситуаций.
- Хорошей профилактикой от стресса является чувства юмора. Юмор всегда несет в себе переоценку событий. Благодаря ему возникает способность отнестись к чему-то волнующему, как к явлению малозначимому и недостойному внимания. Улыбка и смех снимают напряжение, улучшают настроение, облегчают налаживание контактов. Развитое чувство юмора позволяет переоценить значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.
- Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физических нагрузок организма. Поэтому, чем более напряженный в психологическом плане был день, тем большую физическую нагрузку необходимо давать своему организму. Если систематически уделять внимание достаточной физической нагрузке организма, то психологическое и физическое самочувствие всегда будет в норме.
- Эффективным средством борьбы с хронической усталости и стрессом является полноценный в эмоциональном плане отдых. Грамотное планирование своего отдыха, наполнение его яркими положительными эмоциями - одно из сильных профилактических средств против синдрома хронической усталости.

- Для успешного противостояния воздействию стрессовых факторов человек должен обладать определенными характеристиками, которые сделают его более адаптивным и помогут пережить стрессовую ситуацию. К ним относится:

а) анализ ошибок мышления: «черно-белое мышление», «чрезмерное обобщение», «катастрофизация», «субъективизация», «чрезмерный пессимизм», «мечтательность и отрицание реальности», «чрезмерная требовательность», «осуждение и ярлыки», «гедонистическое мышление», «вязкое мышление»;

б) распределение времени. Полезно проанализировать использование своего времени. График позволит сразу заметить, где время потрачено впустую, а где была спешка безо всякой на то необходимости;

в) позитивное мышление. Позволяет воспринимать возникшую проблему как возникшую возможность развить свое умение справиться со сложными ситуациями;

Способность справляться с внешними раздражителями, которыми являются:

1) отвлекающая музыка (особенно если эта музыка не в нашем вкусе);

2) шумы с улицы, доносящиеся до нас через открытое окно, поэтому окно на время лучше закрыть;

3) сквозняки, дующие или на нашу шею, или по ногам;

4) слишком сухой или, наоборот, слишком влажный воздух в помещении, из-за чего нам трудновато дышать и мы чувствуем себя некомфортно;

5) слишком тусклое или, наоборот, слишком яркое освещение, из-за которого напрягаются и сильно устают глаза;

6) неприятные запахи;

7) неудобное расположение оргтехники, особенно провода, о которых можно легко споткнуться и упасть;

8) неудобное расположение мебели и каких-нибудь коробок, из-за чего можно получить ушибы и синяки, и поэтому их приходится обходить;

9) свисающие над головой предметы, особенно свивающие с потолка светильники, которые так и норовят ударить нас по голове, ну или наоборот;

10) некомфортная температура в помещении, будь то слишком холодно или слишком жарко;

11) одежда из синтетики;

12) голод, как еще один вид внешнего раздражителя, из-за которого снижается тонус и бодрость, появляется усталость сначала в теле, затем в душе. Становится труднее концентрировать свое внимание и о чем-либо думать. Становится труднее концентрировать своё внимание и о чём-либо думать. Из-за чувства голода снижается эффективность, как физического труда, так и интеллектуального. В это время человек очень слаб и подвержен вредному воздействию стресса. Если надвигается тяжелая ситуация, то ее лучше встретить сытым.

Внутренними раздражителями. Самый простой для понимания внутренний раздражитель - это боль. Она отвлекает от дел. В итоге человек

становится раздражительным, вспыльчивым, психует и ссорится из-за пустяков. Поэтому необходимо следить за своим здоровьем.

- душевными переживаниями - семейный конфликт, ссора с близким человеком, унижение от начальника. Здесь можно порекомендовать:

- ✓ не думайте о неприятном;
- ✓ не ищите виноватых, а ищите оправдание;
- ✓ простите всех и каждого;
- ✓ прощайте сразу же после конфликта;
- ✓ относитесь легче к жизни и на любую неприятность говорить: «это пустяк!»

Необходимо планировать свой день. Если на работе завал и нужно решить сразу много дел, то, выполняя несколько дел одновременно, не рекомендуется всех их держать в голове также одновременно. Не перегружать, не перенапрягать чрезмерно свой головной мозг. Лучше всего записывать, например, в дневнике все, что нужно сделать. А уже потом из списка поочередно выбирать самое срочное и важное. Полезно расставить приоритеты, распланировать, что нужно сделать сейчас, что после этого, что завтра, что послезавтра. Решив одну задачу, открываем дневник и снова выбираем то дело, которое на данный момент является самым срочным и самым важным одновременно. Решив это дело, переходим к следующему и так далее.

Мотивация: понимая цель любой работы, легче перенести перегрузки в процессе её выполнения. Осмысленность работы занимает мозг и не позволяет посторонним переживаниям и волнениям туда вклиниваться и мешать. Поэтому рекомендуется осознавать задачу и цель для каждого своего поступка, и уже после этого приступать к действиям.

Для повышения стрессоустойчивости необходимо управлять своим внутренним настроем или состоянием, а для этого достаточно просто смотреть на всё с некоторой долей юмора. Причем здесь главное юмор не путать с иронией, сатирой, сарказмом.

Для поднятия настроения и увеличения стойкости перед стрессовой ситуацией рекомендуется найти зеркало и уединиться, просто посмотреть в зеркало и широко улыбнуться самому себе. Расправьте плечи. Улыбайтесь в течение хотя бы 5 или 10 минут. И вы почувствуете результат весь день вы будете в приподнятом настроении.

Для повышения стрессоустойчивости специалисты советуют не обращать большого внимания на негатив, ограничивайте себя в желании смотреть и обсуждать чьё-либо недостойное поведение или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на это своё время и свою жизнь, свои силы и энергию. Скажите: «А оно мне надо?» Рекомендуем следовать очень простому принципу: вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного - ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом.

педагог-психолог: Акулич Юлия Александровна