**Рекомендации по преодолению стрессовых ситуаций.**

 Любой разумный, опытный и достаточно интеллектуально развитый человек в состоянии при желании и настойчивой работе над собой многое изменить как в своей психологии, так и в своем поведении. Но для этого требуется длительные и достаточно напряженные усилия, а также весьма значительные затраты времени.

 Что же в человеческой психологии поддается коррекции?

 Ответ на этот вопрос однозначен: человек вполне в состоянии управлять всем, что осознается им и находится под контролем его воли.

 Каковы возможные реакции организма на стресс?

 1. Реакция стресса. Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней (плохая адаптация). Как следствие этого могут возникнуть различные психологические или физиологические отклонения.

 Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает достаточно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь, может стать причиной психосоматических заболеваний.

 2. Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессия. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

 Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

 3. Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что – то более полезное и подходящее для душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или городе или другие занятия).

 4. Активная релаксация (расслабление). Повышает природную адаптацию человеческого организма – как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

 В профессиональной деятельности более успешны люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции. Они знают свои сильные и слабые стороны, умеют вовремя сдержаться, проявить терпение, затормозить свои внутренние «взрывы» и сохранить самообладание.

 Психологи рекомендуют правила саморегуляции в условиях стресса.

 1) Полезно наблюдать за собой. Что вы чувствуете на первой стадии стресса? Какие изменения происходят в вашем состоянии и настроении?

 2) Необходимо искать способы остановки самого себя.

 3) Необходимо стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем – то другим, что дает возможность снять напряжение.

 4) Следует серьезно задуматься над тем, какие моменты в работе позволяют снять напряжение. Что вас больше всего радует?

 При возникновении эмоции нужно постараться отвлечься от причин ее вызывающих, и сосредоточить внимание на самой эмоции, переключить внимание на менее актуальную потребность. Например, вы получили плохую оценку и сильно переживаете, вспомните, что вы давно собирались позвонить бабушке, встретиться с другом детства или купить какую – то вещь. Это отвлечет вас от неприятного события и успокоит.

 Есть меры, направленные на прекращение, угасание уже возникшей эмоции. Это, прежде всего, внутреннее расслабление и самовнушение успокаивающего характера. Например повторение фраз самоуспокоительного типа: «Я спокоен», «Мне становится лучше» и некоторые другие.

Если человек хочет сохранить свое здоровье, то на стрессовый импульс должен сознательно отвечать релаксацией.

 Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по собственному желанию.

 Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений, которые можно использовать и на экзаменах.

 1. Концентрация на счете.

 Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент ваши мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

 2. Концентрация на слове.

 Выберите какое – нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда, питомца. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе.

 Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности.

 3. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

 4. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

 Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, на ряду с релаксацией и концентрацией.

 Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

 От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

 Так как мы выявляли причины появления стрессового состояния, наиболее характерные для подростков, то назовем наиболее эффективные способы для преодоления стресса:

 1. перевести свою энергию в наиболее приятную форму деятельности;

 2.сконцентрировать свое внимание строго на определенной форме деятельности, отвлечься от внешних раздражителей.

**Алгоритм выхода из стрессовых ситуаций.**

 Если нам удастся положительно повлиять на основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессовые факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те, или иные процессы, происходящие в организме, то есть обладаем способностью ауторегуляции.

 Выделяют четыре основные метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая «переделка» дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса.

 Противострессовая «переделка» дня.

 Очень часто мы при возвращении домой переносим свою учебную активность в семью. Ведь мы приносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

 Рекомендуем несколько способов релаксации. Для этого достаточно 10 минут.

 1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную «позу кучера».

 2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

 3.Включите и послушайте свою любимую музыку, отключившись от ваших мыслей.

 4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это трудно, а порой невозможно.

 5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым, общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

 6. Погуляйте на свежем воздухе.

 7. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

 Очень важно, чтобы инициатива таких «переделок» дня происходила от вас самих.

 Первая помощь при остром стрессе.

 Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи.

 Предлагаем некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

 1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

 2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

 3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности, так вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

 4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

 5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты. После чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

 6. Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации, выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

 7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).

 Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

 8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавьте по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшие с последнего дня рождения) Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание.

 9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это позволит вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

 10. Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

 Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.