

Поради практичного психолога для зняття стресу

Профілактика стресів у педагогічній практиці

Важко уявити собі людину, яка вирішила б усі свої проблеми. Постійно зростають навантаження: інформаційні, емоційні, фізичні, які переростають у психотравмуючі ситуації та емоційне напруження.

СТРЕС – це захисна реакція організму, спрямована на допомогу людині в подоланні складних життєвих ситуацій.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні.. Людина реагує не лише на справжню фізичну небезпеку, але й на загрозу чи нагадування про неї. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів. Поряд зі стресорами, спільними для всіх людей, у діяльності педагога є професійні стрес-чинники:

- відповідальність;
- необхідність контролювати ситуацію;
- необхідність постійно підтверджувати свою компетентність;
- тимчасова мінлива діяльність.

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки – найбільш руйнівні стресори для людини. Вони, крім фізіологічних змін, які призводять до соматичних хвороб, спричиняють ще й психічні наслідки емоційного перенапруження – неврози.

Методи захисту:

1. Не провокуйте агресію на себе: не говоріть "командним тоном", не використовуйте у звертанні такі вирази, як "ти повинен", "ти мусиш це зробити", не використовуйте своє становище: "я старший за віком," "мені видніше"...
2. Щиро демонструйте повагу, розуміння, зацікавленість, уважно слухайте й дивіться в очі співрозмовнику.
3. Не ставте себе в позицію начальника, тобто в позицію сили.
4. Дотримуйтеся рівноправних взаємин у спілкуванні.
5. Ставте конкретні запитання та давайте конкретні відповіді.
6. Якщо відчуєте злість або гнів – з'ясуйте його реальну причину. У момент безпосереднього відчуття негативних емоцій під час бесіди чи конфлікту поставте собі запитання: "Що я хочу отримати в результаті?"
7. Умійте щиро вибачитись: "я був неправий...", "це було нерозумно з мого боку", "я не виявив до тебе належної уваги," "вибач мені, ти зніяковів через мене в присутності інших людей".
8. Умійте використовувати засоби спілкування: навчіться слухати із співпереживанням; навчіться бути впевненим у собі.

9. Умійте використовувати взаємини " усі виграють" : розглядайте проблему з точки зору іншої людини, визначте головні питання, які треба вирішити , знайдіть найприйнятніші рішення, визначте можливі альтернативні шляхи їх знаходження.

10. Умійте уникати невиправданих сподівань: не приписуйте іншим своїх почуттів, думок, учинків; навчіться коректно ставити запитання.

11. Умійте уникати помилок в оцінці інших людей: нерівність, упередженість, зверхній погляд.

Поради щодо подолання стресу:

1. З'ясуйте, що саме вас турбує.

Розкажіть про свої турботи близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши проблему вголос, ви знайдете причину власних проблем і вихід із ситуації.

2. Сплануйте свій день.

Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.

3. Навчіться керувати своїми емоціями.

Вийти зі стресового кола допоможе проста вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одну на другу – ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли ви зможете впоратися із хвилюванням.

4. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже весело.

Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т- лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Відпочивайте разом із сім'єю.

6. Фізичні вправи знімають нервові напруження.

7. Музика – це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.

8. Бувайте на вулиці. Гуляйте, сидіть у парку, бігайте.

9. Не беріться за непосильні завдання, щоб уникнути розчарувань, невдач.

10. Звертайте увагу на позитивні сторони життя – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

11. Не зловживайте кавою, алкоголем.

12. Їжте морозиво – там є компонент, який поліпшує настрій.

13. Вживайте вітамін Є.

Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. Цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

14. Запам'ятайте кілька формул самозаспокоєння: "усе буде добре," "проблема вирішиться," "не варто хвилюватися," "я зосереджуюся на своєму диханні", "я абсолютно спокійна."

Ефективні практичні поради для зняття стресу

У нашому житті постійно відбуваються зміни, і якщо ми не можемо швидко до них пристосовуватися, виникає стан стресу. При цьому неважливо, позитивним чи негативним був стресогенний фактор. Часто стресорами для себе є ми самі: наші думки, емоції, дії. Пропонуємо вашій увазі матеріал про зняття стресу за методом Хосе Сільви: конкретні методики і рекомендації про те, як ставитися до світу і собі.

Три головні причини виникнення стресів полягають у наступному:

" Почуття провини. Найпростіший приклад - куріння. Ви не кидаєте курити, хоча чудово знаєте, що це шкідливо для здоров'я. Більше того, Ви постійно чуєте слова про те, що заподіює шкоду не тільки собі, а й своїм близьким. У Вас виникає почуття провини, сорому і навіть ворожості. Очевидна стрес, який небезпечний для здоров'я навіть більше, ніж викурена сигарета. Якщо Ви прощаєте собі свою бездіяльність, то внутрішня вина, внутрішнє напруження продовжують рости, і рано чи пізно вийдуть назовні.

" Втрата цінностей. Це не тільки втрата коханої людини або банкрутство, а й втрата репутації. Якщо Вам доводилося в присутності інших сказати або зробити щось не так, то Ви пам'ятаєте, як змінилися їхні особи, як погіршився їх ставлення до Вас. У такий момент у Вас відбувається викид адреналіну в кров, зростає частота пульсу та дихання - всі ці реакції є результатом стресу.

" Ненависть до роботи або житла. Як це ні сумно, багато людей ненавидять свою роботу. Уолтер Рассел говорив: "Якщо робити те, що ви ненавидите, через ненависть в організмі починають вироблятися руйнівні токсини, і в результаті цього ви починаєте страждати від хронічної перевтоми або захворюєте. Вам потрібно любити все, що ви робите. Або, інакше, робіть те, що ви можете робити з любов'ю. "Так що вихід з цього глухого кута тільки один: якщо Вам щось не подобається, міняйте це! Можливо, Ви програєте в грошах, зате придбаєте здоров'я і щастя.

Коли ми опиняємося у важкій ситуації, в організмі починають вироблятися ферменти, які дають нам сили або вступити в боротьбу з небезпекою, або уникнути її. Але якщо ми після цього не робимо ніяких дій, то "фермент стресу" накопичується в наших м'язах, подібно отрути, намагаючись не дивлячись ні на що виконати своє завдання. Але, як відомо, найбільшою м'язом нашого тіла є серце - чи не тому в наш час так поширені серцеві захворювання?

Щоб запобігти накопиченню "стресової ферменту" (лактату), пропонується програма, що складається з чотирьох кроків.

1. ВІТАМІНИ При стресах швидко витрачається запас вітамінів групи В. Ці вітаміни повинні надходити в організм у комплексі з мінеральними речовинами. Тому багато лікарів радять щодня приймати полівітаміни з мінералами.
2. ВПРАВИ Якщо Ви не ходите в спортзал, потрібно щодня робити вдома невелику (хвилин на 15) зарядку. Корисно ходити пішки, кататися на велосипеді, плавати.
3. РЕЛАКСАЦІЯ Для гармонійного життя необхідна і фізична, і психічна релаксація . Спробуйте самі прості способи: посидіти на пляжі і подивитися на хвилі; послухати розслабляючу музику; подивитися на небо і пофантазувати про те, на що схожі хмари.
4. СІМ'Я І ДРУЗИ Не менш важлива для досягнення гармонії та підтримка доброзичливо налаштованих людей - родичів і друзів. Розширюйте коло свого спілкування, знайомтеся з новими людьми, спілкуйтеся з тими, хто Вам приємний.

Перша допомога при стресі: зробіть дуже глибокий вдих. Затримайте дихання. З силою видихніть, зі звуком "Ха!"

Стрес не щось надприродне, час від часу його відчуває кожна людина на землі. Але є люди, які відчувають його постійно, ймовірно, просто не володіючи знаннями і умінням розслабляти своє тіло і мозок. Наступні поради допоможуть вам позбавитися від стресу і його наслідків.

Топ 10 технік - звільнення від стресу.

1. Релаксація: Ваш організм сам по собі прагне встановити то хитка рівновага, яка була розхитані стресом. Однак, якщо ви продовжуєте залишатися в стресовому стані протягом тривалого часу, продовжуєте день за днем перебирати думки про сталася стресовій ситуації в своїй голові, ваше тіло починає зношуватися і його природна здатність до заспокоєння поступово стирається. Щоб залишатися психічно і фізично здоровою людиною важливо робити певні кроки по звільненню від стресу, і підтримувати стрес на тому рівні, який не приносить вам шкоди.

Для цього вам необхідно використовувати деякі техніки релаксації, як наприклад, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, йога і так далі. Ваші перші спроби застосовувати техніки релаксації, можливо, будуть «незграбними», проте з часом ви навчитеся розслаблятися, дозволяючи своєму організму усунути наслідки стресу. Тривала практика дозволить вам залишатися спокійним і розслабленим навіть в стресовій ситуації.

2. Медитація: Медитація є невід'ємною частиною індуїстської та буддистської традиції. Багатьох людей приваблюють духовні цінності, але навіть якщо ви не схильні до духовних практик, ви можете використовувати медитацію в свого звичайного життя. У медитації немає нічого незвичайного, це природна техніка глибокого розслаблення, яка в довгостроковій перспективі може принести користь для вашого здоров'я.

Ви можете спробувати будь-який з методів медитації і навчитися керувати рівнем стресу. Щоб медитувати зовсім не обов'язкова присутність наставника. Ви можете навчитися медитації з книг, або навчальних відео матеріалів. Зрозуміло, для досягнення результатів вам буде потрібно деяка практика, але це того дійсно варте. До речі, масу корисної інформації про медитації ви можете знайти на нашому сайті.

3. Вправи: Вправи корисні не тільки для вашого фізичного здоров'я, а й для психічного. Вони здатні звільняти вас від розчарування, вони розслаблюють ваші м'язи, звільняють ендорфіни, усувають гормони стресу і допомагають вам краще спати. Дуже важливо також, щоб вправи були регулярними.

Ви можете робити звичайні розтягують і тонізуючі фізичні вправи, а також йогу, Тай-Чи, біг по парку або по лісу, ходьбу, їзду на велосипеді або плавання. Все що вам до душі. Фізичні вправи крім розслаблення м'язів запускають відповідь релаксації у вашому організмі, що сприяє заспокоєнню, поліпшенню настрою і позбавлення від стресу.

4. Масаж: Деякі види масажу мають сильний розслаблюючу дію, науково було доведено, що масаж знижує рівень гормонів стресу в крові. Серед його позитивних впливів – зниження кров'яного тиску і поліпшення сну, зменшення головного болю і розслаблення м'язів. Масаж також звільняє ендорфіни, які наповнюють нас почуттям благополуччя і впевненості в собі. Масаж може бути більш ефективний, ніж підтримка близьких людей.

Якщо ж під час масажу використовуються ароматичні масла і використовуються массажные столи, вплив масажу стає ще більш ефективним. Ефірні масла проникають в кров і допомагають заспокоїти наш мозок, полегшують стрес і покращують сон. А тому, не полінуйтеся записатися на масаж, ваше фізичне і психічне здоров'я набагато важливіше тих грошей, які ви витратите. Буде дуже навіть не погано, якщо ви переконаєте вашого партнера, та й ви самі, запишетесь на курси масажу.

5. Керована візуалізація: Візуалізація допомагає послабити випробовуваний вами стрес. Справа в тому, що ви візуалізуєте постійно, в тій чи іншій формі, і, мабуть, звичайні люди набагато частіше візуалізують, просто представляють, негативний результат ситуації. Вам слід робити щось зовсім інше. Представляйте себе в тихій приємній обстановці, яка дозволяє вам відчути спокій і розслабитися. Намагайтеся при цьому візуалізувати дуже детально.

Тривала практика візуалізації допоможе вам входити в стан спокою і розслаблення в будь-який час і в будь-якому місці. Ви зможете послабити напругу і знизити рівень стресу перед обличчям неприємної ситуації, яка в інших умовах викликала б у вас самі негативні емоції, пов'язані зі стресом. На нашому сайті ви також знайдете корисну інформацію про візуалізацію.

6. Музика: Зняття напруга через музичну терапію цілком звичайне для більшості людей явище. Однак не кожна музика веде до заспокоєння. Вам слід вибрати саме таку музику, яка приємна особисто вам, оскільки кожен з нас по-різному реагує на той чи інший тип музики. Те, що може приносити задоволення одній людині, може дратувати іншого.

Прослуховування заспокійливої музики збільшує глибину дихання і виробництво серотоніну – гормону радості. Увімкніть приємну вам музику і насолоджуйтесь її прослуховуванням. Якщо ваша музика може перешкодити іншим людям, просто слухайте музику на плеєрі, використовуючи навушники.

7. Глибоке дихання: Ви коли-небудь помічали, що відбувається з вашим диханням, коли ви знаходитесь в стресовій ситуації? Ваше дихання стає дрібним і частим. Щоб бути більш спокійним, і послабити стрес, вам слід навчитися техніці глибокого дихання. Глибоке дихання, крім ослаблення стресу й напруги у вашому повсякденному житті, має масу інших переваг, зокрема, для вашого здоров'я. Воно дозволить вам підтримувати здоров'я тіла, а також спокій і ясність розуму.

Якість і глибина дихання грає важливу роль в боротьбі зі стресом і в підтримці хорошого фізичного здоров'я. Практикуючи прості дихальні вправи, ви зможете знизити рівень стресу і підняти настрій за дуже короткий час.

8. Ароматерапія: Багато ефірні масла, есенції або рослини, відомі своїми якостями зняття стресу. Лаванда викликає почуття спокою і розслаблення, герань знижує рівень стресу. Ви можете використовувати ефірні масла для зниження рівня стресу на роботі, або ж, під час медитації – це подвоїть позитивний ефект. Лаванда і герань – не єдині ефірні масла допомагають послабити вплив стресу, незабаром на нашому сайті ви знайдете статті, які стосуються і цієї теми.

Ефірні олії, які використовуються в ароматерапії, можна просто вдихати, додавати в ванну, в масажне масло, використовувати як духів або освіжувача повітря. Кошують вони не дуже дорого, але їх позитивні якості в будь-якому випадку переважають ціну, яку ви за них заплатите.

9. Самогіпноз. Це ще один з найдієвіших інструментів управління стресом. Під час самогіпнозу або самонавіювання ви впроваджуєте в свою підсвідомість позитивні установки, або ж просто афірмації, серед яких можуть бути настрої на заспокоєння, розслаблення або впевненість в собі. Що завгодно. Самогіпноз не вимагає, щоб установки внушались вам гіпнотерапевт, ви можете робити це самостійно, в будь-який час і в будь-якому місці.

Самонавіювання сприяє зменшенню гормонів стресу і може бути дуже ефективним інструментом щодо зниження рівня стресу, контролю тривоги і депресії. Також, за допомогою самонавіювання ви можете домагатися позитивних змін в образі вашого життя. Читайте більше про самонавіювання в розділі «Афірмації».

10. Гумор: Сміх є одним з найбільш ефективних методів зниження рівня стресу і тривожності. Ефект гумору може бути просто дивовижним. Коли ви смієтеся, у вашому організмі знижується рівень гормонів стресу, таких як кортизол, збільшується рівень ендорфіну і зміцнюється ваша

імунна систем. Також, збільшується споживання кисню, стимулюється серце, легені і кровообіг. Під час сильного сміху навіть тренуються м'язи живота, і полегшується біль.

Гумор також має деякі психологічні вигоди: він дозволяє вам бачити в речах щось хороше, комічне. У вашій голові з'являється більше позитивних думок, підвищується почуття задоволення, і підвищується настрій. Крім того, люди сильніше тягнуться до позитивних людям.

Прислухайтесь до цих порад, і постарайтеся застосовувати їх в своєму власному житті, це зробить вас більш стійким до стресових ситуацій, і, що цілком природно, поліпшить якість вашого життя. Успіхів вам!