



Город Енисейск. 20 января 2016 года. Морозный вечер. У нас в городе 30 градусов – минус.

Семинар «Кое – что о стрессе. Свобода от стресса. Жизнь без напряжения возможна». Мне казалось, что про стресс уже всё сказано, пересказано. Но... как показала практика: всё хорошо забытое старое, в нужный момент осознаётся как хорошо показанное новое. Сегодня в нашей жизни снова такой момент.

К сожалению, жизнь состоит не только из приятных моментов. И нередко с человеком случаются всевозможные неприятности. Реагирует на них человек соответственно: обидой, злостью, тревогой. На бытовом уровне принято считать, что главные причины стресса – какие-то крупные неприятности или неуспехи.

Чаще всего стресс возникает в сложной или новой ситуации, в случае выраженного риска, возможного или разворачивающегося конфликта – т.е. в тех ситуациях, которые практически постоянно сопровождают жизнь современного активного человека. К тому же в последнее время все больше и больше людей стремятся к сознательному самопознанию и саморазвитию, а эта деятельность является стрессовой по самой своей природе.

Поэтому, на первый вопрос участникам семинара «Возможно ли жизнь без стресса?» каждый, кто пришёл на семинар изначально в такой мороз пережил определённое стрессовое состояние.

Цель нашего семинара: формирование компетентности о стрессе и нахождение своего пути сохранения психофизического здоровья в условиях постоянно действующего стрессового фактора.

Таким образом, для современного человека владение технологиями управления стрессом является необходимым условием его эффективной деятельности, а особенно деятельности в новых для него областях.

Нашу встречу я выстроила на основе универсального подхода.



Это даёт возможность системно и доказательно выстроить любой разговор. Два вида стресса, как двойственный выбор осознанной реакции на ситуацию: эустресс – благоприятный, мобилизирующий на решение ситуации и дистресс «отрицательный» стресс – приводящий к истощению.

3 стадии общего адаптационного синдрома стресса, с помощью самопознания выбор пути для решения ситуации:

- реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены);
- стадия сопротивляемости (резистентность);
- стадия истощения.

Реакции организма включаются относительно одновременно

1. Конгнитивный уровень: внимание, память
2. Эмоциональный уровень: эмоции, раздражение, депрессия.
3. Физическое тело: напряжение, хронические боли, хроническая усталость, изменение аппетита, изменение сна.

Причины возникновения стресса – в основе возникновения стресса лежат 7 глобальных проблем человечества, которые в человеке проявляются как:

- личностный стресс;
- межличностный стресс;
- семейный стресс;
- рабочий стресс, профессиональный;
- творческий стресс;
- общественный стресс - ценностный;
- мировоззренческий стресс – цели и смысла жизни.

Как правило, человек воспринимает происходящее только тогда, когда реально видит психомоторную реакцию на стресс и опасность того, чем это может закончиться:

- дрожание рук;
- изменения ритма дыхания;
- дрожании голоса;
- уменьшении скорости сенсомоторной реакции;
- нарушении речевых функций;
- нарушении почерка.

Конечно, стрессов избежать нельзя. Стресс сам по себе не болезнь. И до определенного предела он даже полезен, поскольку стимулирует обучение и творчество. Но, когда воздействие стресса превышает возможности организма, могут появиться проблемы со здоровьем, физическим и душевным.

Важно создать готовность к стрессам.

Пути спасения – пути решения, пути выхода из сложившейся ситуации (стресса).

«Всякое обусловленное существование есть страдание. У любого страдания есть причина. Причина страдания может быть устранена. Есть путь, ведущий к полному избавлению от страдания». (Будда).

Главный путь – это управление. Это возможно на основе контроля, контроль реален только когда знаешь (от слова знания) и Веришь.

Человеческий опыт предлагает такое разнообразие практик, технологий как справляться со стрессом:

- физические методы – закаливание, контрастный душ, баня, сауна, водные процедуры;
- биохимические методы – фармакотерапия, фитотерапия, ароматерапия, витаминные комплексы и др.;
- физиологические методы - массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и др.;
- психологические методы - аутотренинг, медитация, визуализация, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия, духовные практики и др.;
- универсальный подход - развитие навыков целеполагания на основе коллективной стратегии (ОЭС).



Мой рассказ был дополнен примерами известных мульт персонажей и известными роликами.

<http://www.youtube.com/watch?v=67LKCaoP13c>

<http://www.youtube.com/watch?v=Dy0pyqNaI6> o

<http://www.youtube.com/watch?v=VYgTvWPft04>

<http://video.mail.ru/bk/vahidov/36/1916.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=K0moT7cT6Uw>

<http://rutube.ru/video/16bf7f1be2a14bbb0f94a515c9bcb1be/>

<http://video.mail.ru/mail/maltseva.yelena.2010/1100/1248.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=r2zbDJK0wEI>

Теперь вы и знаете, как эффективно бороться со стрессом. Старайтесь следовать этим советам, и тогда ваша жизнь заиграет новыми красками!

Галина Абдрахимова, г.Енисейск