**СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

**Стресс** — реакция организма на воздействие различных физических и психологических неблагоприятных факторов, например, раздражающий шум или необходимость принять быстрое решение в короткий срок. Стресс могут приносить не только реальные угрозы, а и мнимые.

В независимости от природы раздражителя и его определения (позитив или негатив), тело активирует симпатическую нервную систему, выбрасывая одни и те же гормоны: адреналин, кортизол, норадреналин и кортикостерон. Начинают вырабатываться эндорфин и серотонин — гормоны счастья, чтобы защитить организм от стресса, а выработка инсулина и гормона роста снижается.

Что же происходит с остальными органами нашего организма:

* сосуды, идущие к мозгу, коже и внутренним органам сужаются, чтобы предотвратить возможное кровотечение, повышается давление;
* сердцебиение усиливается;
* пищеварительная система работает медленно, чтобы организм не тратил лишнюю энергию;
* в крови растет уровень глюкозы;
* зрение и слух становятся острее,
* внимательность усиливается.

Как вы видите, наш организм мобилизует все системы для выживания. Причем он адаптируется к определенному типу стресса, если стрессовый фактор регулярно повторяется. Например, человеку некомфортно заводить знакомства с людьми, но, когда он знакомится вновь и вновь, его организм адаптируется. Это означает, что десятое знакомство уже будет сопровождаться минимальным уровнем стресса.

С другой стороны, с продолжительным либо сильным стрессом организм не справляется и стресс очень сильно истощает его. Это уже называется «дистресс», где приставка «ди» обозначает «разрушение». В результате у человека могут развиваться неврозы, психические расстройства, обостряться соматические или хронические заболевания. Длительные стрессовые состояния подрывают наше здоровье и снижают качество жизни в общем.

**Психологический стресс – это первый враг успеху человека, для устранения которого существуют эффективные методы противостояния.**

Понятие психологического стресса заключается в причинах человеческого неблагополучия, приводящего к расстройствам, неудачам и страданиям современного человека. Данное состояние организма определяет не то что происходит в определенный период жизни человека, а то, как именно он это воспринимает. Возникает стресс в тот момент, когда реакция человеческого организма на раздражитель выходит из-под его контроля. Иногда наблюдается неординарная реакция, а иногда – измененное поведение, вызванное умением сдерживать свои эмоции.

**Стадии психологического стресса:**

1. **Стадия возбуждения** – в данный период гормоны, вырабатываемые надпочечниками (норадреналин и адреналин) поступают в кровь, оказывая стимулирующий эффект для всего организма. В данном случае наблюдается повышение артериального давления, учащение сердцебиения, увеличение сахара в крови, усиление потоотделения и учащение дыхания. Если стрессор не вызывает шок, то на протяжении стадии возбуждения значительно возрастает выносливость и сила. Человек, подвергаемый стрессовой ситуации, может проявить ранее невозможные способности;
2. **Стадия напряжения** – на протяжении данного периода организм человека подвергается повышенной активности. Длительной стадии напряжения напрямую зависит от силы и продолжительности стресса, а также от состояния организма. При длительных стрессовых ситуациях, которые длятся на протяжении месяца или даже года, человеческий организм подвергается постоянному напряжению, что приводит к различным заболеваниям;
3. **Стадия истощения** – психологические и физические нагрузки выматывают организм, что сопровождается чувством усталости, которая появляется на стадии истощения. Это возникает вследствие затраты большего количества энергии. Чем в период эмоционального равновесия.

Психологический стресс может быть вызван не только внешними факторами, но и внутренними, имеющими вполне осознаваемый характер или вовсе бессознательный. Неуравновешенное состояние организма может возникнуть вследствие изменений функциональных систем организма или эмоционального настроения.

**Шесть последствий стресса на наше здоровье:**

1. ***Нарушения сна***

Сильный или продолжиельный стресс очень влияет на наш сон. Люди, имеющие высокий уровень стресса, страдают бессонницей или спят прерывистым и неглубоким сном. В свою очередь, хронический нездоровый сон провоцирует развитие диабета, сбои в работе сердечно-сосудистой системы и ухудшение памяти.

2. ***Снижение иммунитета***

Скорее всего, вы замечали, что самые стрессовые периоды жизни нередко сопровождались ухудшением самочувствия и снижением сопротивляемости организма к различным вирусам, вроде ОРВИ или герпеса. Это явление объясняется избытком кортизола, который ослабляет иммунную систему и ее способность быстро бороться с «чужаками» в организме. При длительном стрессе работа иммунитета нарушается, что может стать причиной аутоиммунных болезней.

3. ***Дерматологические проблемы***

Эмоциональное здоровье и состояние кожи взаимосвязаны. Стрессовые состояния могут провоцировать появление акне, экземы, псориаза и других дерматологических проблем.

4. ***Проблемы с ЖКТ***

Вы помните, как в школе или университете, перед важным выступлением вас одолевало чувство тошноты или желание сходить в туалет? Это не случайно, между мозгом и кишечником существует взаимосвязь. Именно пищеварительный процесс одним из первых страдает во время стресса. Организм сосредотачивает внимание на других жизненно важных процессах, в результате чего приток крови к органам желудочно-кишечного тракта снижается, их деятельность замедляется, а питательные вещества всасываются уже не так активно. Частый стресс чреват для организма расстройствами пищеварения и заболеваниями органов ЖКТ.

5. ***Депрессия***

Стресс - это один факторов риска депрессивных состояний. Дело в том, что стресс подавляет рост новых нервных клеток. У людей, подверженных депрессии, согласно исследованиям, гиппокамп (отдел мозга, способный производить новые нейроны) меньше на 9-13%, чем у остальных. Это связывают с подавленными депрессивными состояниями.

6. ***Болезни сердца***

Хронические стрессовые состояния могут приводить к ишемической болезни сердца и гипертонии, что в свою очередь повышает риск инфарктов и инсультов.

***Эустресс*** — короткая стрессовая реакция на раздражитель. Разница эустресса и дистресса в том, что после эустресса человек быстро восстанавливается и через несколько часов продолжаете жить в своем ритме, спокойно занимаясь делами. Или же ваш организм адаптируется к нему (если, например, начал закаляться, посещать спортивный зал, перешел на другое место работы). Изначально человек чувствуете себя дискомфортно, а потом ощущения возвращаются в норму.

***«Плохой» стресс приносит явный дискомфорт, который вы чувствуете постоянно. Это могут быть:***

* *физиологические проблемы*: головные боли, напряжение в мышцах, усталость, нарушения сна, проблемы с желудком или гипертония;
* *психологические:* раздражение, тревожность, подавленность.

**Важно!**Если вы замечаете сбои в работе организма на фоне продолжительного стресса, обязательно посетите своего лечащего врача. Также вы можете самостоятельно оценить уровень стресса, на котором вы находитесь сейчас. Подберите вместе с психологом методику для самостоятельного отслеживания своего уровня стресса. Проверяйте свой уровень стресса как можно чаще, чтобы понимать в каком состоянии пребывает ваш организм на самом деле, и не допустить развитие дистресса.

Стресс, конечно, нужен нам для выживания, помогая мобилизовать  организм в нужный момент и решить сложившуюся ситуацию как можно быстрее, он дает нам возможность достигать большего. Спортсмен, который прибежал первым на Олимпиаде, приложил серьезные физические и моральные усилия, он явно испытывает невероятный стресс. Но вместе с ним, из-за выброса в кровь гормона эндорфина, он чувствует эйфорию и затем успокаивается. Эндорфины действуют как природное болеутоляющие и снижают уровень стресса.

**Как развить стрессоустойчивость?**

Стресс — постоянный спутник нашей жизни. Если мы научимся воспринимать его правильно, то он даже может приносить нам пользу.

***1. Перестаньте все контролировать***

Часто мы испытываем стресс, когда не способны всецело контролировать ситуацию. Чем больше контроля, тем выше напряжение. На самом деле каждая ситуация имеет 50% факторов, которые мы можем контролировать, и 50%, которые мы не контролируем. Стрессовые реакции начинаются, когда мы фокусируемся на тех 50%, которые нам неподвластны. Мы тратим всю энергию и силы на то, чтобы это исправить. Само ощущение отсутствия контроля — это стресс. Осознайте, что контролировать все невозможно и сфокусируйтесь на своих 50%.

***2. Иногда нажимайте на «ВЫКЛ»***

Представьте, что кнопка «ВКЛ» — ваша симпатическая нервная система (СНС), которая дает вам энергию и помогает сконцентрироваться. Парасимпатическая нервная система (ПНС) — это «ВЫКЛ». Она контролирует функции организма в состоянии покоя, такие как сон, дыхание и пульс. Таким образом, СНС включает стресс, а ПНС его выключает. Позаимствуйте модель интервальных тренировок у спортсменов: чередуйте интенсивную работу и период отдыха в течение дня. Чтобы восстановиться, выбирайте расслабляющие лично вас занятия, переключая на воображаемую кнопку «ВЫКЛ».

***3. Учитесь отстраняться***

Да, вот так просто. Если вы не видите подходящего для вас выхода, вам нужно постоянно прикладывать сверхусилия, чтобы получить хоть какой-то результат — отстранитесь. Принцип «разумной отстраненности» позволяет вам делать все, что от вас зависит, но при этом абстрагироваться от результатов.

***4. Расставляйте приоритеты***

Направленное мышление — способность держать мысли в одном направлении. Вы можете «научить» свою нервную систему не реагировать на раздражители автоматически, а «ставить ее на паузу». Чем четче обозначены ваши приоритеты, тем более направленное ваше мышление. Ощущение перегруженности на самом деле означает, что у вас отсутствует ясность на этапе распределения приоритетов. Ясность в этом ключе — осознание своих реальных целей и понимание причин, почему они являются вашими целями.

***5. Адаптируйтесь к переменам***

Многие из нас склонны глобализировать проблемные ситуации и «раздувать» их до невероятных размеров. Мы забываем — все, что происходит с нами в жизни, это временное явление. Проблемы случаются регулярно, и чем больше сил и энергии мы на них тратим, тем меньше энергии у нас остается для развития.

Адаптируйтесь к негативным переменам, все они несут за собой новые возможности. Это называется «мышлением развития», когда обучение превращается в процесс при котором совершить ошибку не страшно, ведь [ошибка](https://hurma.work/ru/blog/pochemu-hr-vazhno-byt-liderom-i-priznavat-svoi-oshibki/) = новый опыт. Таким образом, вы выходите из состояния жертвы обстоятельств, подавленного состояния и воспринимаете все происходящее, как нужный для вас опыт,  который вас обучает и закаляет.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Основные признаки стрессового состояния у детей:**

1. Настроение ребенка часто меняется или у него преобладает устойчивое отрицательное настроение.
2. Сон ребенка становится плохим, он с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
3. Ребенок быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
4. Ребенок становится беспричинно обидчив, может легко расплакаться по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
5. Ребенок проявляет признаки дискомфортного психологического состояния: он рассеян, забывчив, беспокойно непоседлив, у него отсутствует уверенность в себе, своих силах.
6. У ребенка состояние психологического стресса может проявляться в ненаблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Он перестает участвовать в играх сверстников, у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
7. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Или у него отмечается стойкая потеря аппетита.
8. Признаками стрессового состояния у ребенка являются также не наблюдавшиеся ранее покашливания, дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.
9. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.
10. О неблагополучии психоэмоционального состояния ребенка говорят такие признаки, как нарушение функций памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность.

Все вышеперечисленные признаки могут свидетельствовать о наличии у ребенка стрессового состояния лишь в том случае, если они не наблюдались ранее. Необходимо также отметить тот факт, что не все эти признаки могут быть выражены явно. Но беспокоиться взрослым нужно начинать уже тогда, когда были замечены некоторые из них.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей:**

1. Взрослым нужно научиться распознавать наличие у ребенка признаков эмоционального неблагополучия, постараться услышать, как ребенок сигналит о своем перенапряжении, не игнорировать неблагоприятные симптомы, ожидая, что все пройдет само собой.
2. Каждый ребенок имеет определенный лимит физических и психических возможностей. Обязательно нужно изучить особенности конкретного ребенка и беречь его от непосильных нагрузок, умело распределяя и грамотно совмещая их с периодами отдыха для восстановления сил.
3. От стрессовых ситуаций ребенка оградить невозможно. Нужно развивать у него навыки стрессоустойчивости и оказывать ему необходимую поддержку.

Для этого, в первую очередь, нужно научить ребенка не терять оптимистического подхода к жизни ни при каких обстоятельствах. **«Прорвемся!», «Нет худа без добра!», «Это не такая большая проблема, мы с ней справимся»** – такие фразы должны прочно войти в лексику ребенка, стать его жизненным кредо. Юмор и вера в свои силы – один из лучших способов профилактики и снятия стрессового напряжения в любом возрасте и у любых людей. Можно научить ребенка смотреть на трудности в жизни с разных позиций: как бы отреагировал на это любимый герой книги или кино, Мудрец или Супермен. Ребенок должен понять и всегда помнить о том, что встречающиеся в его жизни трудности и проблемы преходящи и обязательно разрешатся, каждая проблема имеет несколько вариантов разрешения, а с ним рядом постоянно есть близкие люди, в любой момент готовые помочь и поддержать его.

1. Как правило, для того, чтобы выйти из состояния стресса, ребенок старается израсходовать избыток выделившихся гормонов, которые обусловили раздражение. Одни дети для этого будут колотить игрушки или посуду, другие – кого-нибудь из окружающих, третьи – бегать, суетиться, кричать или слушать громкую музыку. Иногда дети начинают что-нибудь жевать, часто не чувствуя при этом вкуса пищи.

Не одергивайте ребенка, под страхом наказания заставляя его успокоиться. Такой способ взаимодействия с ним вызовет только дополнительное напряжение. Найдите полезный выход для накопившейся энергии ребенка с использованием физической силы по дому, в классе или на открытом воздухе. Пусть ребенок обязательно занимается активным спортом и почаще играет в подвижные игры с другими детьми.

1. Риск возникновения стрессового состояния особенно велик в детстве при нарушении при нарушении условий для нормального физического развития. Наукой давно доказана взаимообусловленность физического и психического состояния человека. Ощущение здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству внутреннего комфорта.

Ребенку нужно обеспечить максимально комфортные условия труда и отдыха: длительный сон в хорошо проветриваемом помещении, правильно подобранный рацион питания, грамотно распределенные физические и интеллектуальные нагрузки согласно индивидуальным особенностям ребенка. Обязательным условием для оптимально благоприятного развития ребенка должно быть соблюдение специально разработанного для него режима дня.

1. Научите ребенка навыкам мышечного расслабления, приемам ауторелаксации, дыхательным упражнениям, вызыванию позитивных зрительных образов и др. Их можно найти в популярной литературе. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания.

Надежные способы снятия стрессового напряжения у большинства людей индивидуальны. Для одних — это физическая нагрузка, для других – общение с природой, с близкими по духу людьми или искусством, кто-то наслаждается одиночеством или медитирует. Помогите ребенку найти свои, индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения.

1. В кризисных ситуациях не пренебрегайте квалифицированной помощью специалистов.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**В каких случаях ребенку может потребоваться профессиональная помощь?**

– если ребенок в течение длительного периода времени не способен полностью управлять своим поведением (он агрессивен, не способен контролировать свои поступки и выражения, вспыльчив, излишне обидчив, плаксив и т.д.);

– если у него наблюдается полное отсутствие проявления чувств (ребенок стал вялым, безразличным ко всему, потерял интерес к занятиям, которые его раньше увлекали и т.д.);

– если ребенок проявляет стойкую потерю аппетита или у него появилась бессонница в течение длительного периода времени;

– если у ребенка появились сильные страхи;

– если у ребенка слишком затянулся процесс переживания острого горя, он не может вернуться к привычному течению жизни, перестроиться к произошедшим с ним изменениям.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Стресс у подростков:**

Наиболее распространёнными факторами, приводящими к стрессовому состоянию являются следующие:

- изменения тела, связанные с физиологическим созреванием, особенно если оно начинается несколько раньше, чем у ровесников. Бывает и так, что парень или девушка начинают резко поправляться, из-за чего они замыкаются и стесняются своего тела. Это может являться серьёзным поводом для переживаний.

- давление со стороны сверстников как моральное, так и физическое. Насилие, жестокость, деление на группировки. Это явление довольно распространено в настоящее время;

- проблемы в семье. Они могут носить различный характер: непонимание со стороны родителей, непринятие ими интересов и вкусов подростка; отдаление родителей от своего ребёнка – многие не знают, что любят и чем интересуются их дети; развод родителей;

- перемена места жительства и как следствие расставание с друзьями.

- проживание подростка в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, на опасной территории, в абсолютной бедноте;

- неразделенная любовь. Часто первая влюбленность воспринимается как чувство на всю оставшуюся жизнь и если что-то пошло не так как хотелось бы, то это может вызвать полнейшее разочарование в любви, в себе и вообще в жизни;

- проблемы в школе. Обычные требования учителей и родителей к успеваемости почему-то начинают казаться завышенными и тоже провоцируют стресс.

**Для того, чтобы постараться исключить состояние стресса у подростка есть ряд способов:**

1. Нужно создать в доме атмосферу открытости и доверия. Ребёнок должен знать, что он в любое время может обратиться к родителям за помощью и советом.
2. Хорошо, если у подростка есть какое-нибудь хобби. Учеными доказано – подростки, у которых есть увлечения, реже испытывают стресс, у них меньше шансов подхватить вредные привычки. Но если ребёнок сильно устаёт, занимаясь на двух-трёх кружках, то возможно есть смысл оставить занятия в каком либо из них, из-за возможной перегрузки организма, с пользой в наиболее интересный и перспективный для дальнейшей жизни.
3. Нужно ставить под контроль время, проводимое ребёнком за компьютером. Соблюдение нормы поможет лучше высыпаться, вовремя отправляться в постель, меньше уставать. Норма сна у подростков 8-10 часов. Именно за это время организм способен полностью восстановиться. Хронический недосып приводит к снижению работоспособности, хронической усталости, а от сюда раздражительности и ослабленному иммунитету.
4. Важно, чтобы в жизни подростка присутствовала оптимальная физическая нагрузка. В сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Выезды за город, пикники, экскурсии, подвижные игры, спортивные секции не только снимут стресс, но и помогут найти новых друзей [6].
5. Родителям необходимо быть для ребенка личным примером оптимизма и спокойствия. Если вы сами будете воспринимать жизненные проблемы без лишнего ажиотажа и паники, то и ваш ребёнок скопирует такое же отношение к проблемам. Учите детей с детства сохранять позитивный настрой и в каждой сложной ситуации видеть положительные моменты.
6. Нужно отмечать успехи ребёнка, хвалить его в новых достижениях.
7. Если делаете замечание ребёнку, то ругайте его поступок, а не его самого.
8. Не стоит выяснять отношения на глазах у детей. Они близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Что уж и говорить о такой семейной драме, как развод. Из-за сверхчувствительности и повышенной мнительности многие подростки безо всяких на то оснований начинают во всех семейных неурядицах винить себя.

Им кажется, что с ними что-то не так, поэтому и вокруг одни неприятности. Подростки мучительно страдают, когда родители их не понимают, когда мать с отцом постоянно ссорятся, когда кто-либо из родных серьёзно заболевает.

Большинство указанных мер профилактики довольно действенны. Но если подросток уже испытывает стресс и предложенные варианты не помогают, то можно обратиться к школьному психологу, для достижения комплексного подхода в борьбе со стрессом.

Итак, следует отметить, что стресс среди подростков довольно частое явление и требует особого внимания со стороны родителей, так и специалистов, как образовательного учреждения (педагогов-психологов, социальных педагогов), так и специалистов психологических центров, которые готовы всегда своевременно оказать квалифицированную помощь. Стресс у подростков является угрожающим фактором в их развитии, социализации и адаптации, тем более в подростковом возрасте, когда каждая проблема особо остро отражается на психике ребенка.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Стресс у людей «среднего» возраста»:**

Средний возраст – это возраст как раз перед периодом, называемым старостью. Его возможно отнести к промежутку между тридца­тью и шестьюдесятью годами или между тридцатью пятью и пятьюдесятью пятью. Тем не менее, дать разумное объяснение этой оценке, наверное, невозможно. Дело в том, что все возрастные границы достаточно условны.

 Вопрос усложняет еще и то, что можно спросить, о каком возрасте идет речь – о хро­нологическом среднем возрасте, эмоциональном среднем возрасте или о физическом среднем возрасте. Каждый из них может быть различным для разных людей. Несмотря на все эти ограничения, есть некоторые общие источники стресса в группе среднего возрас­та, которые необходимо знать.

Женщины в возрасте примерно сорока пяти лет начинают испытывать снижение выработки гормона эстрогена. Мы называем эту фазу менопаузой (хотя более точно говорить кли­макс). В результате прекращаются менструации, что может сопровождаться такими сим­птомами, как приливы, головные боли, депрессия, увеличение веса, головокружения и снижение вагинальной любрикации. Все это может приводить к ссорам с членами семьи, снижению самооценки и энергичности и толерантности к другим источникам стресса.

Мужчины также не защищены от источников стресса в среднем возрасте. Примерно в том же возрасте, вкотором у женщин наступает менопауза, мужчина может заняться оценкой своей жизни и обнаружить, что он не достиг того, что намеревался достичь. Он может быть не так богат, влиятелен или важен, как он надеялся, в то время как большая часть его жизни уже прошла, и мало шансов, что оставшиеся годы принесут что-то существенно иное, соответствующее ранним мечтам и ожиданиям. По времени с этим совпадает сниже­ние выработки гормона тестостерона, и некоторые специалисты-медики относят эти чувст­ва к «мужскому климаксу».

**Стресс у людей пожилого возраста:**

При «стрессе старости» и при болезнях стресса в основе гу­бительного для особи (для человека) процесса лежат локальные стрессовые вегетативные реакции. Они включаются при болезнях стресса накапливающейся в организменных структурах инфор­мацией о неуспешности субъекта. При «стрессе старости» у людей губительные локальные стрессовые вегетативные реакции «включаются» (и это очень важно!) воз­растным психологическим механизмом, преуменьшающим поступление к стареющему субъекту информации о его реальной успешности и социальной значимости (нужности и даже необходимости для сородичей).

Но, конечно же, стресс старости, как и в молодости, бывает разным. Обстоятельно исследуя стариков, С. Райхард с соавто­рами обратили внимание на тестирующую стресс ситуацию – уход на пенсию. Для многих это было экстремальным измене­нием образа жизни, но и напоминанием, что **«жизнь прошла!»** и **«смерть не за горами»**. У одних стариков протест против этого выражался, как негодование по любому поводу. Негодование часто сменялось жалобами на реальных и мнимых виновников. Это была активная эмоционально-негативная реакция. Другие реагировали активно с позитивно-эмоциональным возбуждением, начинали наверстывать упущенное в жизни: отправлялись путешествовать, занимались искусством, включались в общественные движения. Но все же немало пенсионеров сми­рялись и погружались в пассивное ничегонеделанье. Другие страдали от своей пассивности, их активности хватало лишь на постоянные жалобы и негативные переживания. Наконец, пятая форма стресса у стариков была скрытой; она не проявля­лась внешне: выйдя на пенсию, они не изменяли образ жизни и, казалось, не испытывали неудобств и страха перед близящейся кончиной.

Таким образом, старость приносит с собой потенциал для позитивного изменения. Внуки и внучки становятся источниками радости. Кроме того, свободное время, ко­торое есть умногих пожилых людей, можно использовать для того, чтобы реализовать ранее отложенные интересы.

Выход на пенсию требует адаптации, что часто вызывает стресс. Это может привести к размышлениям о своей ценности, разлуке с товарищами по рабо­те и тоске по ощущению своей необходимости. Тем не менее, выход на пен­сию можно воспринимать позитивно и с удовольствием использовать появившееся свободное дополнительное время.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

**Упражнения и техники преодоления стресса**

***Расслабление мышц – снятие физического напряжения и эмоционального стресса.***

Расслабление – способ эмоциональной разрядки, доступный всем и в любой обстановке, причем необходимо *расслабление психомышечное.*Наиболее полное расслабление мышцы наступает после предварительного напряжения. Естественно, после проделанной работы организм стремится отдохнуть; чем глубже расслабление мышцы – тем полнее отдых. Для того, чтобы *научиться*расслаблению, нужно запомнить состояние организма во время расслабления, запомнить соответствующие мысленные представления движений и ощущения в мышцах, чтобы потом, вызывая из памяти привычный образ, легко и быстро погружаться в нужное состояние.

***Упражнение «Уставшая рука (Наши пальчики устали...)»***

Упражнение предназначено для развития «мышечного чувства», запоминания ощущения мышечного расслабления. Примите удобную позу сидя или лежа. Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на внутренних ощущениях, отключившись от всего внешнего, постороннего. Поднимите правую руку на уровень плеч. Начните быстро и сильно, изо всех сил сжимать и разжимать кулак. Еще, еще... до тех пор, пока не почувствуете, что рука устала и нет сил продолжать. Положите симметрично обе руки на колени. Наблюдайте за ощущениями в них. Постарайтесь заметить разницу ощущений в правой и левой кисти.

*При этом в первую очередь обратите внимание на следующие ощущения, характерные для расслабления мышцы:*

1. Чувство веса. Почувствуйте, насколько правая кисть тяжелее, чем левая.
2. Чувство температуры. Почувствуйте, насколько правая кисть теплее.

Постарайтесь запомнить ощущения тяжести и тепла – они вам еще пригодятся в дальнейшем. Понаблюдайте за ними с разных сторон, сравнивая их с известными, привычными ощущениями (рука устала, как после тяжелой работы... тепло, как будто лежишь в горячей ванне...) Подобным образом поработайте с ощущениями 5-6 минут. Затем, сохраняя теперь уже привычные ощущения в кисти, переходите непосредственно к выполнению следующего упражнения.

***Визуализация приятных образов.***

Умение фантазировать может стать прекрасной возможностью для расслабления. Попробуйте устроиться поудобней и по минуте погрузиться в образы, предложенные ниже:

*Можете ли Вы представить летний луг, и как легкий ветерок колышет травы и цветы?*

*Можете ли Вы представить, как плывут облака, переливаясь в лучах рассветного солнца?*

*Можете ли Вы представить себя в гамаке в укромном уголке сада?*

*Можете ли Вы представить побережье водохранилища в ясный день, представить звуки волн, которые накатываются на берег?*

*Можете ли Вы представить, как гладите котенка по мягкой шерсти?*

Будет полезным отслеживать свои ощущения после выполнения упражнения, а также представлять те сцены, которые ассоциируются у Вас с покоем и гармонией (помимо предложенного списка). Критериев правильности выполнения упражнения нет, ведь воображение есть проявление индивидуальности.

***Методы преодоления стресса физическими упражнениями***

 К основным методам преодоления стрессовых ситуаций относятся релаксация, регуляция дыхания (овладение приемами дыхательных гимнастик), концентрация, и обязательно – физическая активность (освоение и систематическое выполнение комплекса физических упражнений, оздоровительная ходьба, бег, плавание и аквааэробика, закаливающие процедуры).

*1. Разогнать кровь*

 Самый простой способ  разогнать кровь это ходьба. Один раз в час ходите в течение пяти минут.

*2. Улучшить циркуляцию крови*

При длительном сидении устают мышцы шеи, и плечевой пояс ухудшается кровообращение головы. Чтобы это исправить сядьте положить ладони на макушку, подбородок прижать к шее, надавить руками на голову, натягивая мышцы шеи.

С выдохом поверните подбородок в сторону, продолжая давить на макушку. На следующем вдохе поверните голову по центру. И с выдохом поверните подбородок в другую сторону.

После выполнения упражнения вы почувствуете, как кровь приливает к голове, как легко и естественно вы тянитесь макушкой вверх.

*3. Освободить плечи*

На вдохе подтяните плечи к ушам, на выдохе –  круговым движением отвести плечи назад и опустить вниз.

*4. Раскрыть лопатки*

На вдохе заведите левую руку за голову. Уложите ладонь на лопатки. Положить правую ладонь на левый локоть, потяните его к себе. Так растягивается левая сторона вашего корпуса.

Так вы раскрываете плечевые суставы, прорабатываете шейный отдел, снимая зажимы. Повторите упражнение с другой рукой.

*5. Размять мышцы спины*

Стоя, сложите руки в замок, вывернув ладони наружу. Динамично поворачиваясь  в стороны с вытянутыми прямыми руками. Это поможет проработать основные мышцы спины и восстановить естественное кровообращение.

*6. Раскрыть грудной отдел*

Стоя наклон туловища влево, опуская левую руку вниз, правую ладонь  подмышку, на выдохе, выпрямиться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

Важные рекомендации:

1. Выполняйте все упражнение по 1-1,5 минуты.
2. Все упражнения выполняются в плавном медленном темпе, без рывков.
3. Обращайте внимание на правильное дыхание, вдох на 1-2 счета, выдох 3-4 счете, после выдоха короткая пауза.

Физическая активность оказывает антистрессовое влияние на организм человека. Ходьба и легкий оздоровительный бег оказывают регулирующее действие на весь организм. При этом укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается приток венозной крови к сердцу и, соответственно увеличивается кровенаполнение капилляров. Ходьба и бег успокаивают нервную систему и способствуют выработке положительных эмоций. Если бегать регулярно, увеличивая продолжительность пробежек, то повышается выделение эндорфинов.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Короткие советы по профилактике стресса.**

***Общие:***

* Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами.
* Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь из близких.
* Напомните сами себе, что Вы человек, и потому имеете право на ошибки.
* Не уподобляйтесь страусу, смотрите своим проблемам в глаза.
* Если Вы чувствуете, что хотите высказаться, не глушите в себе это желание. Очень часто именно произнесённое слово может успокоить.
* Избегайте фраз типа «Мне нужно это сейчас, сию минуту». Пусть всё идёт своим чередом.
* Помните, что только время поможет привыкнуть к таким крупным переменам в жизни, как вступление в брак или покупка дома.
* Запомните, что Вы не можете отвечать за настроение других людей.
* Не смотрите на жизнь как на серию неудач, это всего лишь уроки, которые она даёт.

***Дома:***

* Отключите телефон и полежите в тёплой ванной.
* Включите свою любимую музыку.
* Вспомните какие-нибудь счастливые мгновения вашей жизни.
* Пофантазируйте о чём-нибудь приятном хотя бы пять минут.
* Устройте себе спортивную разминку.
* Сделайте что-либо приятное для кого-то из членов своей семьи или друзей.
* Купите пару золотых рыбок и любуйтесь ими

***На работе или на учебе:***

* Не сердитесь на справедливую критику, и сделайте вывод.
* Всё лишнее, что мешает на работе (например, старые бумаги) безжалостно выбрасывайте.
* Не забывайте про производственную гимнастику.
* После работы посидите десять минут спокойно, ни о чём не думая.

***Как можно раньше:***

1. Употребление сбалансированной пищи.
2. Отказ от курения сигарет.
3. Не злоупотреблять алкоголем и другими веществами.
4. Учиться управлять стрессом.
5. Значимые другие в вашей жизни, которые дают вам поддержку.
6. Позитивный взгляд на жизнь.
7. Прохождение периодических медицинских обследований.
8. Жизнь в городе, пригородах или сельской местности (городские жители умирают раньше).
9. Богатство или бедность (обе крайности приносят стресс).
10. Поддержание физического окружения дома в чистоте и сохранности.
11. Поддержание оптимального веса тела.
12. Получение удовольствия от досуга.
13. Регулярные физические упражнения.

**Источники**

1. <https://hurma.work/rf/blog/stress-pochemu-on-nam-neobhodim-k-chemu-privodit-dlitelnyj-stress-i-kak-razvit-stressoustojchivost-2/>
2. <https://www.sevsu.ru/univers/gpi/distant/item/9236-vozrast-i-stress-rekomendatsii-stressoustojchivosti>
3. <https://vilcrb.by/news/texniki-preodoleniya-stressa>