**Стресс** в переводе с англ. означает «нажим», «напряжение», «давление».

**Стресс** – это все то, что ведет к быстрому старению или вызывает болезни.

**Стресс** – совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов.

**Стрессовый фактор (или стрессор)** – любое воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ.

**Причинами стресса могут быть:**

1. Негативное отношение со стороны одноклассников;
2. Боязнь неправильно ответить на уроке и получить низкую отметку;
3. Отсутствие взаимопонимания с учителем;
4. Предстоящая контрольная работа или экзамен;
5. Семейные конфликты и др.

**Существует несколько стадий стресса:**

|  |
| --- |
| Стадия мобилизации – в ответ на действие стрессора возникает тревога. Эта реакция мобилизует организм, готовит его к срочной защите. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья. |
| Стадия сопротивления – когда непосредственная опасность для человека минует. Его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. |
| Стадия истощения – если уровень стресса слишком долго остается на высоком уровне, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создает такие физиологические условия, при которых способность организма противостоять стрессорам уменьшается. Сильный стресс сигнализирует о себе определенными симптомами: нервозность, смутная тревога, быстрая утомляемость, раздражительность, чувство беспомощности. Головные боли, бессонница, потеря аппетита и др. на этой стадии человек может и заболеть, так как страдает от полного упадка физических и духовных сил. |

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы. При умеренном стрессе обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил организма.

Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (состояние спортсмена перед стартом, парашютиста перед прыжком).

**Как бороться со стрессом?**

Самый лучший способ борьбы со стрессом – не допускать его проявления, настроить себя: «Что бы ни произошло, оно все равно закончится». Запомните, что источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий. Как только поймали себя на мрачной мысли – переключитесь на что-то хорошее: это поможет видеть жизнь в более светлых тонах.

Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом. Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психологическое. Физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

Приучайтесь ставить себе посильные задачи. Реально смотрите на жизнь, не ждите от себя слишком многого. Реально определяйте границы ваших возможностей, не берите на себя невыполнимые обязательства; научитесь твердо говорить «нет!», если данная задача вам не по силам. Учитесь радоваться жизни, получать хоть маленькие радости от каждого прожитого дня.

Старайтесь питаться правильно, соблюдайте гигиену, режим дня, высыпайтесь! Помнит: сон играет очень важную роль в преодолении стрессов. Ложась спать, говорите: «Спасибо сегодняшнему дню!». Даже если вам кажется, что вам не за что благодарить свои серые будни, старайтесь не думать о плохом, а наоборот, вспомните вечером, что хорошего произошло за день. Например: «Мне улыбнулся одноклассник… У меня ничего не болит….». Поблагодарите прошедший день!

Вырабатывайте у себя привычки здорового образа жизни, учитесь противостоять вредным привычкам.

**Первая помощь при острой стрессовой ситуации.**

*В острой стрессовой ситуации вообще не следует принимать никаких решений.*

* Встаньте, если это нужно, извинившись, и выйдите из помещения.
* Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и запястья холодной водой.
* Займитесь своим дыханием. Начните считать от 10 до 1 , на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха)
* Осмотритесь медленно по сторонам, переводя взгляд от одного предмета к другому, мысленно описывайте их внешний вид.
* Затем посмотрите на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Разве мир не прекрасен?
* Набрав стакан воды, медленно, как бы сосредоточенно выпейте его.

**«Рецепты избавления от стресса»**

1. Упражнение «Улыбка»

Оно обладает огромной силой и открывает внутренний резерв энергии, который имеется у каждого человека.

Встаньте перед зеркалом, выпрямитесь, разверните плечи, гордо поднимите голову. Теперь лучезарно улыбнитесь себе. Приподняв брови и постойте так 5 минут. Воздействуя на мышцы лица, вы влияете непосредственно на свое душевное состояние, искусственно создавая хорошее настроение.

После сна ваше подсознание открыто, поэтому выполнять упражнение лучше всего утром. Тогда с утра и весь день вы будете находиться в прекрасном настроении!

Дело еще оказывается в том, что при «раздвигании мышцами улыбки» в носогубном треугольнике вырабатывается эндорфин – гормон радости. И в этом причина хорошего настроения.

1. **Упражнение «Выговариваю печаль»**

Возьмите три листа белой акварельной бумаги, акварельные краски и кисточку.

На первом листе, окунув кисть в чёрную краску, поставьте несколько черных капель, встряхивая кистью. Постарайтесь в этих пятнах увидеть какое-нибудь изображение. Для этого соедините их между собой и слегка подправьте. Возможно, это будут черные листья, черные птицы… Ваше воображение само подскажет вам правильное решение. (Кстати, именно так делали известные художники-модернисты!)

Затем возьмите второй лист бумаги. Белую краску и проделайте все то же самое. Внимательно посмотрите, что у вас получилось. На что стало похоже, когда вы соединили между собой пятна?

На третьем листе проделайте то же самое, что вы делали с черной и белой краской, но только теперь пятна делайте ярко желтой. Зеленой и красной красками. Попробуйте и здесь выявить какое-нибудь изображение, соединяя или подправляя пятна. Смотрите на свой последний рисунок около 10 минут. Вскоре вы почувствуете, что у вас появились силы.

1. **Упражнение «Моя мечта»**

Довольно часто можно услышать фразу: «Ты смотришь на мир сквозь розовые очки!» Этот фразеологизм негативно характеризует человека. Говорит о нем как о наивном и недальновидном существе. Однако психологи совершенно по-другому относятся к розовому цвету. Они считают, что этот цвет пробуждающейся жизни, надежды, любви и добра. Используя розовый цвет, например в одежде, можно привлечь к себе самые благоприятные события . На этом основано упражнение «Моя мечта». Расслабьтесь, как можно ярче представьте свою мечту, как будто она уже сбылась. Теперь нарисуйте свою мечту и раскрасьте ее в розовый цвет. Затем лист с розовой мечтой, повесьте справа от себя над своей кроватью или столом. Главное, чтобы она отныне была перед вашими глазами как можно чаще. Исполнению мечты может помочь и изготовленный вами коллаж. Для этого возьмите лист бумаги розового цвета. В центр листа наклейте свою фотографию, рядом с ней приклеевайте различные картинки, отражающие вашу мечту. Может быть, кому то это покажется странным. Однако совсем недавно, в начале 21 века, ученые доказали, что подобные мечты магнитом притягивают их осуществление!