**Я управляю стрессом**

 О стрессе знают все: боятся, стараются избегать, пытаются бороться с последствиями (с большим или меньшим успехом). Стресс похищает наши силы, энергию, спокойствие.

Он всегда связан с усталостью, истощением, ослаблением души и тела. Внешними признаками стресса могут быть утомление, болезненная обидчивость, сужение внимания, падение интереса к жизни, нежелание учиться и напрягаться, ослабление защитных сил организма.

**Стресс в общем смысле** – это защитная реакция организма, возникающая в ответ на неблагоприятные изменения среды.

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». В научный оборот этот термин введен в 1936 г. выдающимся канадским физиологом **Гансом Селье,** разработавшим общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов **(стрессогенов).** Исходя из сказанного, можно дать определение:

**Стресс** — **это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.**

**Стрессовые реакции можно разделить на четыре вида:**

**1)** поведенческие (избыточное напряжение мышц, дрожание рук, изменение ритма дыхания, дрожание голоса, уменьшение скорости сенсомоторной реакции, нарушение речевых функций и т.д.);

**2)** интеллектуальные (нарушается, прежде всего, действие памяти и внимания, что обусловлено формированием в коре больших полушарий стрессовой доминанты, вокруг которой вращаются все мысли и переживания, также при этом затрудняется концентрация внимания на других объектах. Снижается емкость оперативной памяти, сложно извлекать информацию из долговременной памяти. Отмечается при стрессе доминирующее действие правого («эмоционального») полушария и уменьшение влияния левого полушария («логического»),

**3)** эмоциональные (общий эмоциональный тон приобретает негативный, мрачный, пессимистический оттенок. При длительном стрессе человек становится более тревожным по сравнению с его нормальным состоянием, он может потерять веру в успех, может впасть в депрессию. На таком общей эмоциональном фоне человек может проявлять эмоциональные вспышки негативного характера – гнев, агрессия, вплоть до аффективных состояний.Причем длительный стресс может приводить даже к изменению характера человека в целом, могут появиться новые черты характера или 3 усилиться уже имеющиеся: интроверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, агрессивность и др.)

**4)** физиологические (касаются почти всех систем организма человека – пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Но чаще всего страдает сердечно-сосудистая система: повышается частота пульса, изменение его регулярности, повышается артериальное давление и пр.) Многие соматические заболевания имеют стрессогенную природу: гипертония, инфаркт, инсульт, язва желудка, аллергия, астма, общее снижение иммунитета, онкологические заболевания, а также неврозы, расстройства сна и пр.

**Таким образом, стресс затрагивает физиологический, психологический и социально-психологический уровень жизнедеятельности человека.**

**Г. Селье и его последователи выделяли 3 фазы стресса:**

**1.** **реакция тревоги**, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы; здесь проявляется срочная мобилизация защитных сил и ресурсов организма;

**2. фаза сопротивления (резистентности)** когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма к новым условиям; эта стадия позволяет организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;

**3. фаза истощения**, когда слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и его способности сопротивляться разнообразным заболеваниям; на этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.

**Понимание этих фаз дает нам осмысление того, что, для эффективной борьбы со стрессом, нам необходимо свести к минимуму длительность 1ой фазы, для скорейшего наступления и преодоления 2ой, чтобы сократить время на борьбу со стрессом, предупредить и не допустить перехода в 3ую фазу.**

**(далее методы и упражнения в следующих файлах)**