

О стрессе

Педагогам

Педагогика в борьбе со стрессами

Первый из основных компонентов обучения борьбе со стрессами заключается в коррекции наиболее часто встречающихся ошибочных представлений относительно стрессовых реакций. Существует множество таких ошибочных представлений о стрессе и его связи с болезненными явлениями. Многие из них могут негативно влиять на стремление человека к поиску психологической, врачебной помощи. Эти искаженные представления могут также отрицательно сказываться на желании человека вести здоровый образ жизни. Поэтому для педагога всегда важно предупредить развитие таких представлений и оказать им противодействие на ранних этапах страданий, вызванных стрессом. В заметке «Стресс – самые распространенные мифы о нем» приведены результаты анкетирования 405 взрослых человек, которым предлагалось высказать ряд утверждений, касающихся сущности стресса, и возможных последовавших за ним заболеваний

Второй главный компонент обучения человека состоит в предоставлении ему информации об общей природе стрессовой реакции. Человеку должно быть дано общее представление о сущности разнообразного влияния стресса на жизнедеятельность: каким образом мысли и эмоции могут воздействовать на сам организм человека и каким образом стресс может играть позитивную роль (эустресс) и негативную (дистресс).

Третий компонент обучения фокусируется на роли чрезмерного стресса в развитии состояния дезадаптации, в том числе и к заболеваниям. Педагог должен познакомить человека с тем, каким образом чрезмерный стресс может приводить к развитию определенных заболеваний.

Четвертый компонент состоит в том, чтобы заставить человека осознать, как именно у него проявляется стрессовая реакция, какие имеются симптомы чрезмерного стресса. В итоге человек должен научиться отличать мобилизующий, позитивный стресс (эустресс), от демобилизующего и разрушительного стресса (дистресс).

Пятое: человек должен попытаться развить у себя способность самоанализа, для того, чтобы идентифицировать характерные для него стрессоры. Всем помнить, что стрессоры у человека носят присущий только ему – индивидуальный - характер. Если человек может идентифицировать свои источники стресса, то становится возможным предпринять конструктивные шаги с целью избегания стрессов или, по крайней мере, для лучшей подготовки к столкновению с ними.

Наконец, шестой компонент обучения состоит в том, что педагог, воздерживаясь от всяких суждений оценочного характера, сообщает человеку о той активной роли, которую сам он должен играть в профилактике чрезмерного стресса.

Эти шесть компонентов обучения человека профилактике стресса лучше всего могут осуществляться через использование ряда стратегий - например, библиотерапию, упражнения на самоосознание, поучительные беседы в поддерживающих здоровье группах и даже через традиционную педагогическую форму обучения. Такие «неклинические» подходы, по мнению американских специалистов, реально оказались ценными в борьбе со стрессом.

Педагогам и родителям

Стресс – самые распространенные мифы о нем

Ниже перечислены 7 наиболее часто встречающихся мнений относительно стресса. Сколько из них Вы разделяете?

Сначала запишите ответ и только потом посмотрите комментарий американских специалистов

1. «Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить мне реального вреда, поскольку все они существуют только в моем воображении».

2. *«Только слабые люди страдают от стресса».*
3. *«Я не несу ответственности за стресс в моей жизни - стресс в наше время неизбежен - мы все его жертвы».*
4. *«Я всегда знаю, когда я испытываю чрезмерный стресс».*
5. *«Опознать источники чрезмерного стресса легко».*
6. *«Все люди реагируют на стресс одинаково».*
7. *«Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс, все, что я должен сделать - это сесть и расслабиться».*

Комментарии американских специалистов (Дж.С. Эверли, Р. Розенфельд)

1. *«Связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить мне реального вреда, поскольку все они существуют только в моем воображении».*

- Это широко распространенное убеждение ложно, так как стресс влияет не только на психику, но и на сам организм. Психосоматическое заболевание, развивающееся в результате стресса, является «реальным» заболеванием, которое может представить серьезную опасность для Вашего здоровья, как, например, язвенная болезнь и повышенное артериальное давление.

2. *«Только слабые люди страдают от стресса».*

- Правда заключается в том, что наиболее подвержены действию чрезмерного стресса сверхзагруженные люди с очень высоким уровнем притязаний, своего рода «наркоманы от работы». Хотя все мы являемся потенциальными мишенями для стресса.

3. *«Я не несу ответственности за стресс в моей жизни - стресс в наше время неизбежен - мы все его жертвы».*

- В действительности Вы ответственны за большую часть стрессов Вашей жизни. Это следует из того факта, что стресс является результатом не столько того, что с Вами происходит, сколько того, как Вы на это реагируете. Такой стресс часто является Вашим бессознательным выбором.

4. *«Я всегда знаю, когда я испытываю чрезмерный стресс».*

- Фактически, чем сильнее стресс, испытываемый Вами, тем Вы менее чувствительны к его симптомам - пока стресс не достигнет такой силы, при которой его симптомы уже нельзя игнорировать.

5. *«Опознать источники чрезмерного стресса легко».*

- Это утверждение верно только наполовину. Многие люди могут легко опознать причину стресса путем осознания стрессовых симптомов и быстрого обнаружения внешних причин. У некоторых индивидов признаки стресса не развиваются до тех пор, пока не исчезает стрессор. В таких ситуациях эти симптомы проявляются в форме психического и физического истощения.

6. *«Все люди реагируют на стресс одинаково».*

- Это утверждение в высшей степени ошибочно. Все мы являемся индивидуальными существами. Мы отличаемся друг от друга по источникам стресса, симптомам и заболеваниям, развивающимся вследствие чрезмерного стресса, а также по эффективным формам его лечения.

7. *«Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс, все, что я должен сделать - это сесть и расслабиться».*

- Хотя релаксация представляет собой очень полезное средство борьбы со стрессом, мало кто умеет глубоко расслабляться. Такие методы, как медитация, Хатха-йога и спокойное созерцание, являются наиболее эффективными способами достичь глубокого расслабления в противоположность таким видам досуга, как телевизор и радио. Помните, что отпуск и другие формы восстановительного отдыха не всегда обладают расслабляющим действием.

Чрезмерно сильные кризисные переживания и их коррекция (по материалам Линкольнширского Центра кризисной психологии – Англия)

Введение

Этот текст написан для того, чтобы помочь вам, если вы пережили травматический случай - катастрофу, несчастный случай или какое-нибудь трагическое событие в личной жизни, в которое были вовлечены члены вашей семьи. Эмоциональные и физические реакции, которые следуют за таким событием, бывают обычно очень интенсивными, пугающими и вызывающими шок. Вы можете быть удивлены реакциями, которые вам незнакомы и кажутся невозможными для вашего характера.

Текст даст советы, которые помогут вам понять себя и справиться со своими реакциями.

Что вы можете чувствовать после травматического события

Грусть.

Чувство глубокой грусти и печали обычно возникает, если произошла трагическая смерть, если кто-то был ранен или поврежден, если был причинен большой вред.

Беспомощность.

Травматические инциденты, как правило, слишком сильны (сверхмощны). Они как бы вычеркивают самое лучшее в нас и заставляют нас чувствовать бессилие и неспособность помочь.

Повторяющееся переживание события.

Впечатления, полученные во время события, могут быть сильными, что их переживание будет продолжаться очень долго, часто бывают вспышки воспоминаний, сны, когда повторяются чувства, которые вы испытывали во время или после события.

Вы внезапно можете начать чувствовать себя так, если бы событие вновь происходило с вами.

Повторяющиеся переживания могут быть очень тяжелыми и пугающими, но это совершенно нормально, в этом нет ничего необычного.

Оцепенение.

Шок после события может проявляться в том, что вы будете чувствовать оцепенение и эмоциональную истощенность. Ваши обычные чувства на время могут быть заблокированы и ваша способность переживать их может быть уменьшена.

Может появиться желание отойти от контактов с другими людьми, вас перестанет увлекать то, что обычно радовало

Жизнь в заимствованном времени

Травматическое событие может изменить ваш взгляд важные моменты вашей жизни. Надежды на лучшее будущее могут быть утрачены или изменены вследствие глубокого разочарования.

Напряженность и беспокойство.

Вы можете чувствовать себя взвинченными, *что* затрудняет отдых, засыпание, мешает сосредоточиться.

Снять тяжелое внутреннее напряжение помогает плач. Лучше выразить ваши чувства, чем пытаться сдержать слезы.

Злость.

Казалось бы, совсем незначительное событие может вызвать интенсивное чувство злости. У вас возникает ощущение, что вы не похожи на самого себя. Родные, друзья и коллеги могут замечать некоторые перемены в вашем характере. Более постоянный гнев вы можете переживать по поводу несправедливости и бессмысленности происшедшего или против тех, кто, кажется, был причиной того, что случилось.

Страх.

В вашей жизни могут появиться новые страхи и тревоги. Вы боитесь выйти из дома, потерять своих близких или того, что вас бросят. Другие страхи концентрируются вокруг опасности потерять контроль над собой или пребывать в состоянии постоянной тревоги, что случившийся инцидент может произойти вновь.

Вина.

Вместо чувства облегчения оттого, что вы спаслись, вы можете переживать чувство вины. У вас возникают сомнения, могли ли вы сделать больше, чтобы помочь близким. Вы спрашиваете себя, чем вы заслужили то, что выжили, почему другие люди не были столь удачливы.

Взаимоотношения.

Стрессы и напряжения, возникающие в обычной жизни, могут становятся непереносимыми для тех, кто прошел травматический инцидент. Они стараются избегать близких контактов с родными, друзьями и коллегами, что зачастую ведет к добавлению личных проблем. Трудности во взаимоотношениях со временем усиливаются наряду с нарастанием ощущения, что «никто не может понять, через что я прошел».

Такое ложное представление является главным препятствием для просьбы о помощи и поддержке. А между тем часто именно окружающие могут стать главным источником вашего комфорта во время кризиса.

Какие физические последствия могут быть у вас?

Помимо эмоционального напряжения, травматический случай может иметь физические последствия, они могут возникнуть вскоре после критического события, но также могут развиваться спустя много месяцев. Вот некоторые наиболее распространенные.

Усталость и истощенность.

Все травматические инциденты создают интенсивное и длительное воздействие на ваше тело, не всегда прекращающееся с завершением инцидента.

Ваше тело долгое время может быть физически или психически сверхвовлеченным, что вначале ведет к усталости, а позже к истощению.

Мышечное напряжение.

Нервное напряжение, в котором вы находились, выражается в мышечном напряжении в различных частях вашего тела. Последнее сопровождается разнообразными симптомами, начиная с общей негибкости и напряжения до более различной локализации, головных болей, ощущений удушья и комка в горле и других заболеваний.

Сердцебиение.

Все эмоциональные реакции связаны с кратковременными или долговременными соматическими реакциям, такими, как сердцебиение, потливость, тремор, что может приводить к периодическому нервному ознобу, соматическим болям и проблемам с пищеварением.

Медицинское лечение может вызвать некоторое уменьшение этих реакций. Важно помнить, что проработка травматического события и проговаривание его с кем-нибудь - это самый важный шаг к долговременному выздоровлению.

Запомните!

У вас могут быть некоторые или все перечисленные реакции время от времени или постоянно. Во всех случаях это знаки, говорящие о том, что вы на пути естественного исцеления. Это работа, помогающая вам адаптироваться к тому, что произошло с вами. Обычно реакции начинаются примерно через неделю и сходят на нет спустя длительное время после события. Если этого нет, тогда вам следует проявить инициативу и рассказать кому-нибудь о ваших реакциях на экстремальный стресс.

Как вы можете помочь себе

Самое важное – не сдерживать чувства, которые у вас возникали по поводу того, что произошло, даже если вы были шокированы или поражены.

После травматического события типичны следующие реакции:

- * вспышки воспоминаний,
- * повторяющиеся, насильственно внедряющиеся воспоминания о событии,
- * грусть, печаль,
- * сны о событии,
- * избегание напоминаний о событии,
- * отсутствие энтузиазма, равнодушие,
- * утомляемость,
- * эмоциональная отстраненность.

Уменьшить негативное влияние травматического события вам может помочь следующее:

- * постарайтесь думать о других вещах, старайтесь быть занятым и помогать другим,
- * удостоверьтесь, что вы знаете именно то, что произошло, а не то, что вы думаете, что произошло;
- * позволяйте себе иметь те чувства, которые вы испытываете по поводу происшедшего, и говорите, рассказывайте другим об этом;
- * размышляйте о значении жизни, следующей за событием, и продолжайте строить планы на будущее.

Некоторые из этих советов находятся в противоречии друг к другу, но вы должны найти место для всех!

Чаще всего о пережитой травме напоминают несчастные случаи. Поэтому вы должны быть особенно осторожны за рулем, на работе, на улице.

Когда вы нуждаетесь в помощи

Как было отмечено ранее, реакции на травматическое событие обычно проходят со временем. Тем не менее, некоторые события особенно стрессогенны и могут длиться особенно долго или быть особенно значимыми для вас. При определенных обстоятельствах вам может понадобиться дальнейшая помощь.

Есть смысл обратиться за помощью к психологу, если:

- * ваши интенсивные чувства или телесные ощущения продолжают захлестывать вас;
- * ваши чувства необычны для вас;
- * воспоминания, сны и образы травматического события продолжают насильственно внедряться в ваше сознание, заставляя вас чувствовать себя напуганным и лишенным покоя;
- * вы не можете найти облегчения вашему напряжению, замешательству, чувству опустошенности или истощенности;
- * изменилось ваше отношение к работе,
- * вы должны сдерживать свою активность, чтобы избежать тяжелого чувства;
- * у вас ночные кошмары или бессонница;
- * вы не можете контролировать свой гнев;
- * у вас нет человека или группы, с кем вы могли бы поделиться и открыть свои чувства;
- * ваши взаимоотношения сильно ухудшились, или людей, которые вас окружают, отмечают, что вы изменились;
- * вы обнаружили, что с вами чаще стали происходить несчастные случаи;
- * вы обнаружили, что ваши обычные привычки изменились к худшему;
- * вы заметили, что стали принимать больше медикаментов.