

Стресс и его воздействие на человека

Стресс – состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий. Стресс – совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов. Стрессовый фактор – это любое воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ (конфликт, страх, усталость, шум и.т.п.). Действия стрессоров суммируются и накапливаются. Чем больше их в жизни в данный период, тем выше будет уровень стресса.

Как справиться со стрессом на экзамене?

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит и минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема - нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Это связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Для гармонизации работы левого и правого полушарий, можно проводить «перекрестные» упражнения. Имитируя ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом,

соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Цвет креста не имеет значения, главное чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение «Энергетическое зевание».

Оно уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Необходимо закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает тревогу и волнение. Обращаем внимание на то, что происходит с физическим самочувствием. Затем необходимо вспомнить ситуацию, в которой не волнуешься, снова обратить внимание на физическое самочувствие. По завершении этого упражнения нужно сравнить ощущения тревоги и спокойствия.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Принять удобное положение, положить руки на колени и закрыть глаза. Сосредоточить свое внимание на руках. Нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позволить ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Необходимо выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривая, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Хочется сказать, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Надо выработать у себя убеждение, что только вы сами отвечаете за свое эмоциональное и физическое благополучие. Будьте оптимистом. Запомните, что источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий. Как только вы 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 психику. 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 много. 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 питания. Соблюдайте режим дня, высыпайтесь. Помните: сон играет очень важную роль в преодолении стрессов.

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