**ЗМІСТ**

ВСТУП 3

1. Поняття стресу в психології 4

2. Дослідження наслідків стресу 9

3. Методика подолання стресу 11

4. Ароматерапія як засіб подолання стресу 18

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 23

**ВСТУП**

Насамперед, стрес - це природна і навіть корисна складова нашого повсякденного життя, без якої воно було б нудним та нецікавим. Саме стрес піднімає нас ранком, спонукає до роботи, відпочинку та допомагає швидше реагувати в різних ситуаціях.

Але щоденна напруга, дефіцит часу, постійна зайнятість на роботі та вдома, відсутність задоволення від виконаної праці, невміння та небажання відпочивати можуть призвести до значних емоційних і фізичних проблем. Саме тому психоемоційний стрес розглядається як фактор, що сприяє розвитку серцево-судинних захворювань - артеріальної гіпертензії та ішемічної хвороби серця.

В дійсності ж не обставини, а наша реакція на них і є причиною емоційного розладу. Зрозуміло одне - якщо стрес впливає на якість Вашого життя, треба негайно вживати відповідних заходів.

В даному рефераті розглянуто теоретичні та практичні аспекти дослідження проблеми стресу в психології та методів подолання стресу.

**1. Поняття стресу в психології**

Стрес (від англ. stress — напруга) — неспецифічна (загальна) реакція організму на дуже сильну дію, будь то фізична або психологічна, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому). У медицині, фізіології, психології виділяють позитивну (еустрес) і негативну (дистрес) форми стресу. Можливий нервово-психічний, тепловий або холодовий, світловий, антропогенний та інші форми стресу. Яким би не був стрес, хорошим або поганим, емоційним або фізичним (або тим і іншим одночасно), дія його на організм має загальні риси. Особливо від стресу страждає імунна система. У стресовому стані люди частіше виявляються жертвами інфекції, оскільки продукція та активність імунних клітин помітно падає в період сресу.

Сучасна технологічна наука вирізняє такі важливі феномени критичних життєвих ситуацій, що характеризують психологічний контекст виникнення конфліктів, — стрес, фрустрацію, кризу і власне конфлікт.

Стрес — неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка потребує певних змін. Мусимо пам'ятати, як писав Г. Сельє, що майже будь-яка нова життєва ситуація може викликати стресовий стан, але не кожний стан є критичним, окрім горя, нещастя, виснаження, які супроводжуються порушенням адаптації, контролю, перешкоджають самоактуалізації особистості.

Фрустрація визначається як стан, викликаний наявністю сильної мотивованості для досягнення мети (задоволення потреб) та подолання перешкод на шляху до мети. Такими перешкодами для досягнення мети можуть бути причини різного характеру: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старість), психологічні (страх, брак інтелектуальних даних), соціокультурні (заборони, правила, норми).

Фрустрація постійно наявна в людині, вона глибоко загнана всередину (в людину) і може за певних сприятливих умов вийти назовні у формі агресії як поведінки індивіда, спрямованої проти іншого індивіда чи групи людей, що може призвести до конфлікту.

Криза характеризує стан індивіда, що виникає у вигляді проблеми, з якої він не може вийти чи вирішити її протягом нетривалого часу, внаслідок чого свідомість неначе капітулює перед проблемою.

Стрес — це сильний прояв емоцій, який викликає комплексну фізіологічну реакцію, це стан душевного та поведінкового розладу, пов'язаного з нездатністю особистості доцільно діяти у відповідних ситуаціях. За частих стресових ситуацій у людини зникає апетит, настає депресія, знижується інтерес до роботи, спілкування, настає апатія, знижується ефективність праці. Стресові ситуації негативно позначаються на здоров'ї, у людини з'являється цілий букет захворювань: виразки, мігрень, гіпертонія, астма, артрит, алергія, діабет, шкірні хвороби тощо.

До чинників, які призводять до стресу, належать: дефіцит часу, негативні емоції, складні проблеми в сім'ї, мікроклімат у колективі, негаразди на роботі тощо.

Профілактика стресу вимагає від особистості:

• бути здатним змінити ситуацію;

• вміти зменшити значення втрати того, до чого прагнув;

• бути здатним прогнозувати не тільки успіхи, а й невдачі;

• уміти розрізнити значні втрати від несуттєвих, невдачу — від катастрофи;

• навчитися розслаблятися, аби дати організму відновити потенції;

• бути готовим до спілкування з різними людьми ("він іншим бути не може");

• уміти навіювати позитивні образи, які б витісняли негативні ("який прекрасний день .");

• мати почуття гумору — посміятися над собою, розрадити душу ("це ще не кінець світу .");

• уміти вирізнити дві фундаментальні речі — здоров'я (яке не купиш) і роботу (яку можна змінити);

• навчитися говорити "ні", коли неможливо сказати "так", ураховуючи при цьому, що доцільно знайти аргумент для "ні";

• намагатися вивчити психологію й тактику начальника та відповідно розмовляти з ним так, аби не втратити довіру до себе;

• не погоджуйтесь із тим, хто висуває суперечливі вимоги, апелюючи до негативних наслідків, не займайте при цьому звинувачувально-агресивну позицію.

Перша допомога в гострій стресовій ситуації

1. У гострій стресовій ситуації не можна приймати жодних рішень.

2. Прислухайтеся до такої поради: рахуйте до 10.

3. Займіться своїм диханням. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання. Видих здійснюйте поступово також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних з вашим диханням.

Подальші події можуть розвиватися так:

1. Якщо стресова ситуація спіткала вас у приміщенні:

• встаньте, попросіть вибачення, вийдіть із приміщення, найдіть можливість побути наодинці;

• знайдіть можливість змочити чоло й артерії на руках холодною водою;

• роздивіться навусебіч, огляньте приміщення, подумки опишіть його зовнішній вигляд;

• подивіться в небо, зосередьтеся на тому, як пливуть хмаринки;

• наберіть води і поволі пийте, відчуваючи вологу в горлі;

• випростайтесь, поставте ноги на ширину плечей, аби голова і руки вільно звисали додолу, зробіть глибокий видих, підніміть голову.

2. Якщо стресова ситуація сталася з вами поза приміщенням:

• озирніться навколо, у думці назвіть усе, що ви бачите (про себе);

• знайдіть будь-який маленький предмет (листочок, камінець, гілочку .), уважно погляньте на нього (близько чотирьох хвилин), потім заплющіть очі, уявіть його;

• подивіться на небо, намагайтесь роздивитися, що там є;

• якщо є можливість випити води, випийте;

• ще раз простежте за своїм диханням, дихайте повільно, через ніс; вдихніть, затримайте дихання і знову повільно — видих, плечі розслабляйте. Для першої допомоги — цілком достатньо.

К. Юнг наголошував — всьому живому Богом відпущено певний час на цій землі, тому прагніть бути щасливим сьогодні, не відкладаючи на завтра. Д. Карнегі з приводу стресових ситуацій писав: "Не потрібно пиляти тирсу!"

Рекомендації Г. Сельє щодо стресів

Канадський учений, лікар і біолог Г. Сельє багато років вивчав стреси та їхній вплив на організм людини.

Учений дійшов висновку, що людина, яка керуватиметься правилом "поводься так, щоб завоювати любов інших, викликати прихильність і доброзичливість оточення", створить для себе максимум психологічного комфорту й можливості успіху.

Так, Г. Сельє пропонує:

1. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з "важкими", нестриманими людьми.

2. У кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені.

3. Цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою.

4. З якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися.

5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість — відволіктися.

6. Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще з допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе.

7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її.

8. Не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Всі ми різні, наші проблеми теж різні.

Про людську життєтворчість написано багато порад, вдумаймося в деякі із них: серед них є відповідь і на ваші проблеми.

**2. Дослідження наслідків стресу**

Довготривалий стрес негативно впливає на організм, особливо на функцію серцево-судинної системи. Підвищена концентрація так званих "гормонів стресу" - адреналіну та норадреналіну, прямим шляхом діє на серце, кровоносні судини та спричиняє розвиток артеріальної гіпертензії, збільшення рівня холестерину та глюкози в крові.

Загальновідомі методи боротьби зі стресом - алкоголь, паління, неправильне харчування мають негативні наслідки для здоров’я та погіршують опір організму несприятливим чинникам навколишнього середовища.

Не дивлячись на погану репутацію, стрес є однією з систем захисту організму, однією з найкращих систем. Коли ми відчуваємо небезпеку, в організмі відбувається викид адреналіну і інших хімічних речовин, які роблять нас більш готовими до несподіванок, піднімають наш тиск, збільшують сили, швидкість і час реагування.

Це добре, якщо небезпека вимагає фізичних дій. На жаль, наш організм не відрізняє фізичної небезпеки від розумової напруги. Коли ми нервуємо з приводу того, наприклад, що наближається термін здачі роботи, в організмі може відбутися такий же викид певних хімічних речовин, як в мить, коли ми бачимо автомобіль, що насувається на нас. І якщо ми не зможемо «спалити» ці хімічні речовини, розвинувши фізичну діяльність, вони проникнуть в кровотік і почнуть створювати проблеми.

Дослідження показали, що стрес може привести до ослаблення імунної системи. В ході одного з досліджень 266 спостережуваних, більшості з яких було близько 30 років, піддали дії вірусу, що викликає нежить, а потім подивилися, хто з них захворів. Виявилось, що серед хворих у 28,6% були невеликі ознаки стресу, натомість захворіли 42,4% людей з високим рівнем стресу. У чому причина? У тому, що стрес може перешкоджати клітинам, присутнім в крові, протидіяти хворобі.

Інші дослідження показали, що у жінок, які погано справляються із стресом, частіше утворюються небезпечні жирові відкладення у ділянці живота.

До настання менопаузи жінки добре захищені від проблем з серцем. Цей захист забезпечує естроген, який не дає утворюватися бляшкам на стінках артерій. Але після того, як вироблення естрогену припиняється, ризик розвитку серцевих нападів у жінок стає таким же як у чоловіків. Саме в цей час дія стресу може виявитися особливо руйнівною. Стрес приводить до збільшення частоти серцевих скорочень, до підвищення тиску, в результаті відбуваються зміни в кровоносних судинах, кров швидше згущується. Стрес може змінювати характер взаємодії між холестерином і стінками артерій і привести до посилення утворення бляшок.

**3. Методика подолання стресу**

Є багато методів подолання стресу.

1. Насамперед варто перелічити речі, що викликають стрес — це допоможе уникати провокативних ситуацій. Слід намагатися розслаблятися та формуйте психологічну установку на спокій.

2. Психічне та фізичне здоров’я людини нероздільні, а регулярне виконання фізичних вправ урівноважує нервову діяльність. Дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, велоспорт — ідеальні засоби для зняття напруги, покращують сон і не мають вікових обмежень.

3. Слід знайти час для занять, які приносять задоволення: спілкування з друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.

4. Слід планувати короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи.

5. Варто не намагатися робити багато справ одночасно: розпланувати свій день та виконуйте намічені завдання залежно від їх важливості, не робити усе в останню хвилину.

6. Допоможе здорове харчування — обмеження вживання кухонної солі, насичених жирів та холестерину, достатнє споживання калію, кальцію, магнію.

7. Якщо внаслідок стресу почали курити та збільшили вживання алкоголю, слід знати — це лише тимчасове вирішення проблеми, а шкода здоров’ю досить велика. Слід відмовитися від паління та зменшити вживання алкоголю.

8. Варто Використоввати засоби ароматерапії (м’ята, розмарин, сосна) та фітотерапії (валеріана, пустирник, глід, м’ята, меліса, звіробій). Вони діють заспокійливо та нормалізують сон. Лікувальний ефект мають теплі ванни з хвойним екстрактом та морською сіллю.

Розглянемо найбільш ефективні і прості методи у вигляді практичних порад:

* позитивне мислення
* глибоке дихання
* м'язове розслаблення.

**Позитивне мислення.**

**Два золотих правила позитивного мислення.**

1. Якщо вийшло один раз, вийде і другою.

2. Вийшло небагато, вийде і більше.

**Метод глибокого дихання.** Важливою складовою всіх видів розслабляючих процедур є вправи з глибоким диханням. Глибоке природне дихання здатне принести користь практично всім. Воно особливо полегшує життя людям, схильним до паніки, тривоги, апатії, головних болів. Глибоке дихання є виключно виправданою стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів. Глибоке дихання є технікою, якою можна скористатися в будь-якій ситуації, у будь-який час для того, щоб зняти емоційну і фізіологічну напругу, пов'язану із стресом.

**Визначення типу дихання.** Перевірити, який тип дихання властивий вам в звичайних умовах, можна наступним способом: прикладете долоню однієї руки на груди, інший - на живіт. Зробіть глибокий вдих. Якщо першою піднімається рука, що знаходиться на грудях, - тип дихання грудний (торакальний), якщо першою піднімається рука, що знаходиться на животі, - тип дихання діафрагмальний (абдомінальний).

Грудне дихання - поверхневий тип дихання, властивий більшості дорослих людей. Цей тип дихання не сприяє подоланню стресу, він швидко реагує на відчуття тривоги і роздратування прискореним, неритмічним темпом дихальних рухів.

Тренування глибокого дихання допомагає контролювати фізіологічні реакції, що виникають у відповідь на стрессор.

**Тренування глибокого дихання:**

- дихаєте носом;

- прийміть зручну позу (сидячи або стоячи), закрийте очі;

- покладете одну долоню на груди, іншу - на живіт;

- дихаєте як завжди, відзначаючи, в якій послідовності рухаються руки на вдиху;

- спробуйте зробити вдих так, щоб першою піднялася рука, лежача на животі, а потім - рука, що знаходиться на грудях.

**Техніка глибокого дихання:**

* повільний вдих через ніс;
* вдих із заповненням повітрям нижніх відділів легенів, потім з поступовим заповненням середніх, а потім - верхніх відділів легенів (вдих - слід проводити плавно, як один рух);
* на декілька секунд затримати дихання;
* поступово видихати через рот, злегка втягніть живіт і поволі підтискайте його у міру спустошення легенів; розслабте плечі;
* в кінці вдиху злегка підніміть плечі і ключиці так, щоб легені можна було знов до самих верхівок наповнити повітрям.

**М'язове розслаблення.**

М’язове розслаблення знімає фізична напруга і приносить відчуття комфорту і життєрадісність. Щоб добитися розслаблення, потрібно навчитися розпізнавати ознаки фізичної напруги і контролювати його.

У стресовій ситуації, коли ви відчуваєте, як м'язи мимоволі напружуються, зробіть свідоме зусилля, щоб відразу ж розслабитися наступним способом:

- Глибоко вдихніть, поволі видихніть і сосредоточьте всі думки на своєму тілі.

- Напружте пальці ніг і ступні, потримайте так декілька секунд, і повністю розслабте. Звернете увагу на те, що м'язи стали як би важче.

- Перемістите свою увагу на литки ніг і повторите процедуру напруги/розслаблення. Потім те ж саме виконайте із стегнами.

- Тепер стисніть і розслабте сідниці. Далі переходите до м'язів спини.

- По черзі напружуйте і розслабляйте пальці рук, потім кисті, передпліччя, поступово піднімаючись вище до плечей.

- Зосередьте увага на шиї, голові, щелепах і лобі. Не забудьте про очі і м'язи особи. Вас, можливо, здивує, як сильно вони напружені.

- І, нарешті, охопите внутрішнім поглядом все своє тіло відразу. Хай уява допоможе Вам уявити, як залишки напруги зримо йдуть з вашого тіла через ноги в підлогу.

Якщо неприємностей неможливо уникнути, то доцільно спробувати одержати, наскільки можливо, користь за рахунок зміни точки зору:

• спробуйте сприйняти негативну подію як позитивну (втрату роботи як можливість знайти кращу);

• поставтеся до стресу як до джерела енергії. У спокійному стані ви не змогли б стільки зробити. Сприймайте проблему як виклик;

• не думайте про минулі події як про поразку;

• ви не можете відповідати за вчинки інших людей, а можете тільки контролювати свою реакцію на них. Головне — перемога над емоціями;

• не прагніть догодити всім, це нереально, час від часу догоджайте власне собі.

Лікуйтеся від трудоголізму!



Рис. 1

Трудоголіки — люди, для яких не існує нічого, крім праці. Озна-ки такого стану:

• пониження ефективності в роботі;

• нехтування сім’ї та громадського життя;

• деформоване уявлення про важливе в житті;

• обмеженість світогляду, витіснення певних сфер навколишнього життя зі сфери його життєвих інтересів;

• типовою для них є особливість деформованості критеріїв само-оцінки;

• неадекватна вимогливість, що виявляється через примхливість.

Тест "Визначення ступеня схильності до стресу" (для самоконтролю)

Перед Вами 18 тверджень. Ви повинні визначити, якою мірою кожне твердження стосується вас. У відповідях використайте шкалу:

1 — завжди;

2 — майже завжди; З—рідко;

4 — дуже рідко;

5 — ніколи.

1. Не менше одного разу в день я їм гарячу їжу.

2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 год.

3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд, сам плачу людям тим самим.

4. У мене є родичі, на яких я можу покластися.

5. Я займаюся фізичною зарядкою не менш двох разів на тиждень.

6. Я викурюю за день менше половини пачки сигарет.

7. За тиждень я вживаю алкоголь менше п'яти разів.

8. Моя вага відповідає моєму зростові.

9. Моя зарплата відповідає моїм витратам.

10. У мене багато друзів і знайомих.

11. У мене є товариш, якому я можу довірити свої найпотаємніші думки.

12. Моє здоров'я в нормі.

13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.

14. Я обговорюю свої особисті проблеми з людьми, з якими спілкуюся.

15. Не менше одного разу на тиждень жартую.

16. Я здатний досить ефективно організувати свій час.

17. Я випиваю менше як три чашки кави (чаю) на тиждень.

18. Протягом дня мені вдається деякий час побути наодинці.

Обробка й оцінка результатів

1. Підсумуйте отримані вами бали.

2. Із загальної суми слід відняти 18.

3. Сума балів близько 25 свідчить про стресовість; 40-65 — стресо-вість значного ступеня; більше 65 балів — Ви на грані зриву.

**4. Ароматерапія як засіб подолання стресу**

Ароматерапія — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізічного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Здавна ароматерапію вважають одним із найкращих методів подолання стресу. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму.

Ароматерапевти застосовують ефірні олії, їх розчини в рослинних оліях (жирах), гідрозолі. Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композіціях для масажу. Кожен із таких методів дозволяє корисним речовинам проникати в організм різними шляхами: через органи дихання або шкіру. Коли людина приймає ароматичну ванну, то отримує подвійний ефект: і вдихання, і проникнення через шкіру.

Історія використання ароматних трав, деяких препаратів тваринного походження (мускус) для лікарських та парфумерних цілей веде до глибокої давнини.

Сучасний термін Ароматерапія був запропонований в 1920-х рр. французьким хіміком та парфумером Рене Марі Гаттефосом.

До винаходу дистиляції користувалися сухими та свіжими травами, їх екстрактами на тваринному жирі, а пізніше - спиртовими і водно-спиртовими екстрактами.

Сучасні дослідження також підтвердили, що аромоолії мають досить високу протимікробну та протизапальну дію, зміцнюють імунітет, нейтралізують дію токсичних речовин і сприяють їх виведенню з організму. Окрім того, вони впливають на людську енерґетику – посилюють ауру, позитивно діють на емоції, гармонізують стосунки з оточуючими і навіть зближують людей.

Велику роль для імунної та нервової системи відіграє не тільки фітотерапія, а й ароматерапія. Особливо, якщо ми поєднуємо її з дихальною гімнастикою, масажем, ультрафіолетовим опромінюванням.

Використання ароматичних олій включає в себе чимало методик – це ванни, інґаляції, розтирання, введення їх як компонентів до косметичної продукції, аромолампи, ароматизація білизни тощо. Все залежить насамперед від того, з якою метою використовується та чи інша олія.

Досить популярне нині використовування аромоолії саме в косметології, зокрема у парфумерії. Тому, вибираючи парфуми, не буде зайвим поцікавитися складовими компонентами. Цілком можливо, що визначальним у них може бути якась аромоолія. Втім, застосовувати її як парфуми треба дуже обережно, а в деяких випадках робити це взагалі не рекомендується. Ароматичні олії нерідко входять і в іншу косметичну продукцію (креми, маски, гелі тощо). Багато відомих виробників косметики створили цілі серії продукції під назвою «Аромотерапія» (Avon, Faberlic та ін.)

Використання ефірних олій з лікувальною метою має бути також дуже обачним. Оскільки ароматичні олії можуть викликати не лише алерґію, а й інші побічні дії на організм. При лікуванні важливо використовувати натуральні олії і не перевищувати дозування. Сьогодні аромоолію використовують для подолання найрізноманітніших недуг – як фізичних, так і психічних. Зокрема, досить популярна аромотерапія при стресах, перевтомі, неврозах і депресії. Здебільшого тут використовують олію лаванди, бергамота, лимона, сандала, іланга-іланга, жасмину, герані, полину, троянди та ін.

**ВИСНОВКИ**

Мусимо погодитися, що життя потребує сподіватися на краще, бути готовим до гіршого, вчитися сприймати всі проблеми з певною часткою гумору, здорового глузду, піддатливістю, незаникленістю. Виходячи з цього, можна розробити загальні рекомендації подолання стресу на основи даних реферату:

1. Спеціалісти пропонують зустрічати стрес у розслабленому м'язовому та духовному стані.

2. Пам'ятаймо, що все наше життя складається з дрібниць, не розкидаймося ними. "Не робіть із мухи слона" — вчить народна мудрість.

3. Ніколи не скаржтеся. Рано чи пізно більшість із нас отримає те, що насправді заслуговує, а тому звертаймо увагу на найголовніші пріоритети (навчання, сім'я, діти, робота, родичі, друзі).

4. Не завжди буває так погано, як того остерігаємося, тому порада: не треба гаяти часу на думки про погане, відкидайте їх.

5. Прагніть любити себе сьогодні більше, ніж до цього часу, думайте про добре, що було у вашому житті, і витісніть похмуре.

6. Якщо ви потрапили у складну ситуацію, розкажіть про це тим, кому довіряєте. Можливо, вони допоможуть розв'язати проблеми. Проблема завжди має вирішення, важливо його шукати, не опускати рук.

7. Допомагайте іншим. Вирішення проблем інших подарує вам досвід для вашого життя.

8. Не впадайте у відчай, не припиняйте боротися зі злом. Зло, коли з ним борешся, перестає бути небезпечним.

9. Визнання того, що ви переоцінили себе, послужить сприятливим уроком на майбутнє, уникайте завищених самооцінок.

10. Уважно поставтеся до власних очікувань. Можливо, доцільно було б знизити свої власні потреби, зробити їх реальними, щоб не розчаровуватися.

11. Уміло відокремлюйте факти від внутрішніх переконань.

12. Зупиніться в роздумах над проблемою, по-новому подивіться на світ. У житті значно більше цінностей, ніж вирішення цієї проблеми, відведіть на деякий час від себе стресовість, розв'язання проблеми з'явиться саме собою.

13. Зверніть увагу на відпочинок, внаслідок зміни психічного стану можуть з'явитися цікаві думки щодо того, як вийти з ситуації.

14. Якщо вас тривожать проблеми, кепський сон, відмовтесь від вечері. Ідеальний раціон у такому разі (в стресовому стані) містить сніданок, легкий обід, дуже легку непізню вечерю.

15. Не вживайте алкоголь, щоб "потопити" в ньому свої проблеми. Ним швидко уражається головний мозок, погіршується характер, погляд на життєві цінності, взаємини з людьми, уражаються внутрішні органи. Тим ви робите собі зайву проблему.

16. Заховайте своє "Я", як твердять психологи. Для того щоб захистити своє "Я" від стресів, потрібно його заховати у центр, що розташований у районі сонячного сплетіння. Думкою перенесіть його в місце розташування дихального центру, а потім "розмістіть" у сонячне сплетіння і там залишіть на певний час.

17. Щоб зняти стрес, важливо замінити свої психологічні роздуми в напрямку власного "хобі". Статистика свідчить, що люди, захоплені цікавою справою, стресостійкі.

18. Зняти психологічне напруження можна прогулянкою, мрією, читанням цікавої книги, переміною праці, прослуховуванням музики, спілкуванням з людиною, якій довіряєте.

**Важливо дотримуватись наступних заповыдей подолання стрессу:**

- Прагніть до вищої з доступних цілей і не вступайте в боротьбу із-за дрібниць (Р. Селье).

- Зважуйте доцільність дій і вчинків.

- Відноситеся до інших як до себе.

- Ставте реальні цілі.

- Вчитеся планувати поділа.

- Не забувайте про відпочинок.

- Не відкладайте на «потім», особливо, неприємні справи.

- Цінуєте радість справжньої простоти.

- Вірте в себе!

- Беріть приклад з сонячного годинника - ведіть рахунок лише радісних днів (Народна мудрість).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бодров В.А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. – М.: ПЕР СЕ, 2000. – 352 с.

2. Гибсон Дж.Л. Організації: поведінка, структура, процеси. Пер. з англ.: Підручник для вузів. – 8-е видавництво – М.: ИНФРА-м, 2000. – 662 с.

3. Грановськая Р.М. Елементи практичної психології. – 2-е видавництво – Л.: Видавництво Ленінградського університету. 1988. – 560 с.

4. Жданов О.І. Практична психологія і аутопсихология: Лекції з курсу «Акмеология професійного здоров'я госслужащих»/Под. общ. ред. А.А.Деркача: РАГС при президенті РФ. – М: видавництво РАГС, 1999. – 77 с.

5. Карташова Л.В. Поведінка в організації: Підручник. – М: ИНФРА-м, 1999 – 220с.

6. Леонова А.Б., Чернишева О.Н. Психологія праці і організаційна психологія: «Сучасний стан і перспективи»: Хрестоматія. – М.: Освіта, 1995. - 683 с.

7. Ньюстром Дж. У., Девіс К., Організаційна поведінка / Переклад з англійського під ред. Ю.Н. Каптуревського – Спб: Видавництво «Пітер», 2000. – 488 с.

8. Загальна психологія. Тексти: У 3т.: Для студ. фак. психології вузів по напряму 521000 – «Психологія» / Отв. ред. В.В. Півнів, ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустін. – 2-е видавництво, іспр. і доп. – М.: УМК «Психологія», Генезис. Т.2., кн.1.: Суб'єкт діяльності. – 2002. - 671 с.

9. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психологія праці і людської гідності: навчальний посібник для вузів. – М.: Академія, 2001. – 480 с.

10. Радугин А.А. Психологія. Навчальний посібник для вищих учбових закладі. М.: Центр, 2003. – 400 с.