Реферат

**Стресс и его особенности**

**Оглавление**

Введение

1. Что такое стресс?
2. Фазы стресса
3. Как выявить стресс?
4. Влияние стресса и нервного напряжения на ваше здоровье и на жизнь вашей семьи
5. Методы защиты от стресса
6. Исследовательская часть

Заключение

Информационные ресурсы

**Введение**

Я выбрала эту тему, потому что она является актуальной в наше время для современного общества, т.к. люди постоянно сталкиваются со стрессами на работе, на улице, дома, в школе.

Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Проблема его в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике.

Жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Они могут быть приятными или нет. Мы на них реагируем в зависимости от наших потребностей и от знания ситуации. В тех случаях, где информации достаточно, мы способны реагировать спокойно. Напротив, недостаток нужных сведений заставляет нас волноваться. Но иногда человек должен быть готов к событию слишком неожиданному и важному для него, о котором он ничего или почти ничего не знает. В этом случае реакция организма может усилиться до такой степени, что возникнут серьезные нарушения, как в физиологическом, так и в психологическом плане. Тогда обычный набор эмоций уступает место беспокойству или тревоге: человек погружается в стрессовое состояние.

Множество конфликтов, сопровождающих нашу жизнь, приводит достаточно часто к дополнительным нервным нагрузкам на человека, к стрессовым ситуациям, к необходимости управлять стрессами.

В целом стресс – явление, часто встречающееся. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но чрезмерный стресс создает проблемы, как для личности, так и для организаций, сложности в выполнении поставленных задач. Если стресс на самом деле так вреден, можно ли его избежать?

Таким образом, я решила создать проект который, надеюсь, будет Вам полезен в жизни и будет посвящен следующим направлениям: что такое стресс, каковы его фазы, как снимать стресс. Также я рассмотрю признаки и причины стресса и его последствия.

Основная цель моего проекта научиться управлять стрессами, снижать неизбежный вред, который они приносят.

Задачи проекта: рассмотреть влияние стресса на организм человека, выяснить возможные способы и методы борьбы со стрессами.

Основные вопросы проекта: как влияет стресс на здоровье и как исправить эту угрозу.

**1. Что такое стресс?**

Одним из наиболее распространенных в наши дни аффектов является стресс. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Наиболее широко употребляемым определением является следующее: **Стресс** (от англ. stress – напряжение) – состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации. Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности, несомненно.

Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы: микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды, травма и т.д. Но оказывается, что такими же стрессорами могут быть и любые эмоциогенные факторы, т.е. факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека. Это все, что может нас взволновать, несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям.

При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется и т.д.

Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на работе. С точки зрения управления, наибольший интерес представляют организационные факторы, которые вызывают стресс на рабочих местах. Знание этих факторов и уделение им особого внимания поможет предотвратить многие стрессовые ситуации и повысить эффективность управленческого труда, а также достичь целей организации с минимальными психологическими и физиологическими потерями персонала. Ведь именно стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье – одно из условий достижения успеха в любой деятельности.

В переводе с английского **стресс** – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.

Многоаспектность явления стресса у человека столь велика, что потребовалось осуществить разработку целой типологии его проявлений. В настоящее время принято разделять стресс на два основных вида: системный (физиологический) и психический. Поскольку человек является социальным существом и в деятельности его интегральных систем ведущую роль играет психическая сфера, то чаще всего именно психический стресс оказывается наиболее значимым для процесса регуляции.

Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

В настоящее время ученые различают **эвстресс** (положительный стресс, который сочетается с желательным эффектом и мобилизует организм) и **дистресс** (когда мы чувствуем, что вещи ускользают из-под нашего контроля, стрессоры постоянно накапливаются, и мы больше не в состоянии справляться с ситуацией)

**2. Фазы стресса**

Ганс Селье выделил три фазы "общего синдрома адаптации":

* реакцию тревоги, когда организм готовится к встрече с новой ситуацией;
* фазу сопротивления, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации;
* фазу истощения, когда резервы организма катастрофически уменьшаются.

**В фазе тревоги** увеличивается приток адреналина в кровь, учащается сердцебиение, увеличивается количество сахара в крови, разогреваются мышцы, мобилизуются резервные силы организма и значительно повышается работоспособность человека, сокращается щитовидная железа. Организм подготавливается к эффективной деятельности. Это имеет место, например, когда стресс вызван опасной ситуацией, Холодовым воздействием, воздержанием от приема пищи. В этих случаях стресс «будит» скрытые силы организма, «призывая к оружию», увеличивая силу, скорость, гибкость движений, которые после ликвидации напряжения, вызванного перегрузкой нервной системы, возвращаются к первоначальным величинам.

**Фаза сопротивления** *–* врожденная. Однако у человека эти формы реакции в ходе эволюции заторможены, и организм часто не может эффективно использовать выделившуюся во время стресса энергию. Это приводит к истощению нервной системы, к переутомлению, износу организма, стойкой патологии. При этом кроме нервной страдает опорно-двигательный аппарат, мышцы напрягаются, и кровоснабжение их возрастает. Сокращаются, например, мышцы спины с целью подготовить тело к быстрому рывку с места. Если при этом не происходит действия, а ситуация продолжает оставаться напряженной, то в крови повышается содержание продуктов обмена веществ и человек испытывает боль. В этом случае в пояснице.

Современная цивилизация нередко создает условия, при которых можно отказаться от борьбы, вести себя пассивно, а это наносит вред здоровью человека. Страдают сердце, кровеносные сосуды, желудок щитовидная железа и другие органы и системы тела. Но в этом случае мы констатируем наличие не стрессовой, а дистрессовой эмоции. Если опасность, угроза, обилие информации или, наоборот, полное ее отсутствие оказывают отрицательное, демобилизующее действие на человека и его деятельность дезорганизуется, он подвергается влиянию дистресса.

Если же человек не капитулирует, не погружается в мир отрицательных переживаний, а активно борется, ищет пути преодоления возникающих трудностей, отрицательная эмоция не вредна. Расторможенность, энергичное противостояние трудностям, активная жизненная позиция благоприятны и с социальной, и с медицинской точек зрения.

И, наконец, **третья стадия стресса – истощение**. Перенесенное возбуждение, мобилизация и активизация на короткий срок всех сил организма, большой расход жизненной энергии требуют последующего восстановления, при остром или часто повторяющемся стрессе организм некоторое время не может восстановить необходимую для нормальной жизнедеятельности энергию и может развиться хронический стресс, вызывающий целую палитру заболеваний.

**3. Как выявить стресс?**

Прежде всего, нужно обращать внимание на его ранние сигналы – ведь чем раньше Вы их обнаружите, тем легче будет справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя. Без сомнения, стараясь разобраться в себе, Вы сможете качественно изменить свою жизнь, а серьезное отношение к ранним сигналам грозящей опасности поможет правильно выбрать путь, способствующий сохранению здоровья и долголетия.

* **Физические сигналы***:* головная боль, боли в позвоночнике, изжога, боли в грудной клетке, тошнота, прерывистое и неглубокое дыхание, головокружение, аллергические реакции, высокое давление, мышечный спазм. Это сигналы от вашего организма о перенапряжении.
* **Психологические сигналы***:* депрессии (обычно депрессия дает о себе знать появлением раздражительности), дезорганизованность (стресс поглощает внимание и сводит до минимума способность концентрировать свое внимание). Результатом этого могут быть неряшливость, рассеянность или принятие ошибочных решений. Оборонительная позиция (появление такого сигнала отражает неадекватное требование человека к себе «быть сильным»). Он не должен быть слабым, поддаваться влиянию стресса, многие люди стараются не поддаваться надвигающемуся стрессу. В самых простых ситуациях они становятся деспотичными, любое несогласие принимают как попытку унизить их достоинство и поколебать авторитет). Несамостоятельность (некоторые люди, оказываясь в стрессовом состоянии, утрачивают способность к выполнению своих функций. Начинается процесс деградации: они хотели бы остаться прежними – уверенными в себе и дееспособными, поэтому боятся осознать появление этого сигнала, а еще больше опасаются, что их несамостоятельность заметят окружающие. Чувство вины только усиливает стресс). Потеря деловых качеств (трудности с принятием решения и выполнением задуманного).

**Признаки стрессового напряжения**

Вероятно, здесь приведены не все признаки стрессового напряжения. Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно характерные только для его организма (с точки зрения его личных ощущений).

* Невозможность сосредоточиться на чем-то.
* Слишком частые ошибки в работе.
* Ухудшается память.
* Слишком часто возникает чувство усталости.
* Очень быстрая речь.
* Мысли часто улетучиваются.
* Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
* Повышенная возбудимость.
* Работа не доставляет прежней радости.
* Потеря чувства юмора.
* Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
* Пристрастие к алкогольным напиткам.
* Пропадает аппетит, вообще потерян вкус к еде.
* Невозможность вовремя закончить работу.

Если вы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.

**Причины стрессового напряжения**

* Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
* Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.
* Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
* Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
* Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.
* Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
* Вы много курите.
* Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
* Дома, в семье, на работе у вас постоянные конфликты.
* Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
* Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
* У вас появляется комплекс неполноценности.
* Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
* Вы не чувствуете уважения к себе – ни дома, ни на работе.

**4. Влияние стресса и нервного напряжения на ваше здоровье и на**

**жизнь вашей семьи**

Крепкое здоровье и благосостояние человека является залогом качества его жизни в целом. Если любой из нас испытывает огромное количество стрессов, нервного напряжения, мы подрываем наше здоровье, счастье и благополучие. В чём же выражается влияние стрессов и нервного напряжения на наше здоровье и жизнь в целом?

Стресс и нервное напряжение могут затронуть вас и ваше здоровья разными путями. Вы чувствуете себя утомленными, усталыми, беспокойными или вам кажется, что вы стоите на краю пропасти, безысходности, у вас ощущение, что у вас нет будущего и впереди только безнадежность и апатия? Ваше тело болит или вы чувствуете, что у вас болит живот? И если это так, то это – все признаки нервного напряжения и стресса. И поскольку вы испытываете все эти симптомы, напряжение и стресс занимаются тем, что у них лучше всего получается – они съедают вас изнутри и забирают всё ваше здоровье и энергию.

Поскольку стресс и нервное напряжение развиваются, эти симптомы могут перерасти в хроническую форму или участиться. В этом случаи они будут проявляться гораздо чаще и интенсивнее, что, в свою очередь, влияет на вашу иммунную и гормональную систему и может даже изменить её. Нервное напряжение и стресс влияют на всё здоровье вашего организма, и если вы хоть раз испытали стресс и нервное напряжение, это будет медленно отражаться на вашем самочувствии, и ваше здоровье ослабнет. Вы становитесь более восприимчивым к другим болезням, вирусам, у вас происходит упадок сил, вы теряете уверенность в себе, у вас нет настроения. И, конечно же, нервное напряжение, стресс не могут пройти бесследно, не затронув вашу семью, что также оказывает отрицательное влияние на них, на вас и на окружающих.

Нервное напряжение и стресс также влияют на работу вашего мозга, физическую активность и теперь те задачи, которые раньше были для вас лёгкими, кажутся сложными, а порой даже невыполнимыми. У вас может появиться ощущение, что вам уже миллион лет. Да и вообще, что вы вовсе не существуете, что у вас просто нет сил ни на что. И если хоть один человек в доме испытывает стресс или нервное напряжение, то всё хозяйство в доме пойдёт кувырком, и это может привести к ужасным последствиям.

Вот некоторые из побочных эффектов стресса и нервного напряжения, проявляющихся у людей – потеря энергии, бессонница, ощущение неловкости, потеря настроения, озлобленность, отчуждённость, апатия и на этом список не заканчивается. Существует ещё огромное количество симптомов, которые может испытывать человек во время стресса. Нервное напряжение и стресс – болезнь, которая может надолго засесть в вашем организме и перерасти в более тяжёлую форму, если стресс и напряжение не искоренить сразу. Вы будете не только чувствовать себя больными, но также вы будете выглядеть очень болезненно. Таким образом, вам необходимо сражаться с этим злом и ни в коем случае не уступать ему.

Нервное напряжение и стресс – болезнь, которая вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Например, такие как: кровяное давление, болезнь сердца, диабет, проблемы с желудком и т.д. Стресс также может привести к увеличению веса, к выкидышу у беременных и просто вызвать всё больше и больше болевых ощущений.

Ничто из вышеперечисленного игнорировать нельзя – всё это свидетельствует о том, как стресс и нервное напряжение влияет на организм человека, его здоровье и благополучие в целом. Нервное напряжение и стресс буквально могут быть смертельными для вас. Защитите себя и вашу семью от такой трагедии. Само по себе нервное напряжение и стресс не может быть вылечено. Это – часть вас, вашей личности и стресс не оставляет возможности для вашего развития. Люди сильны до некоторой степени, но когда случаются неожиданные негативные события, наша сила, кажется, улетучивается. Мы можем справляться с ежедневным стрессом, дома на работе и т.д., лишь чуть больше концентрируясь, но что, же делать, когда речь идёт о жизни, о смертельных катастрофах? Можем ли мы справляться с ними? Напряжение и стресс могут полностью уничтожить наше здоровье и благосостояние. Стресс может полностью изменить человека, как и внутренне, так и внешне, если мы допустим это. Борьба против ежедневных стрессов может вызвать болезнь. Но борьба против трагических ситуаций может вызвать смерть. Это жизненно важно и необходимо всячески снимать нервное напряжение и стресс. Для вас это должно стать каждодневной нормой, так же, как, например, почистить зубы.

Вы никогда не сможете полностью избавиться от стресса и нервного напряжения, но, определённо, вы можете облегчить этот груз. Принятие мер предосторожности может облегчить отрицательные воздействия стресса и нервного напряжения на ваш организм, ваше здоровье и благополучие.

**5. Методы защиты от стресса**

Незначительные стрессы – это неизбежное, но вполне безвредное явление. Только чрезмерно частые, либо слишком сильные стрессы могут сильно истощить адаптационную систему организма, что в свою очередь вполне может стать причиной психосоматических заболеваний.

Человек, адаптационный ресурс которого недостаточен, и организм уже не может успешно противостоять стрессу, становится пассивным. У него возникает чувство подавленности, беспомощности, безнадёжности. На самом деле, мы ведь умеем «справляться» с такими ситуациями. Мужчины, как правило, для выхода из такого состояния лезут в бутылку, у женщин есть более «гуманный» способ – разрядка с помощью бурного плача. Однако налицо явное несовершенство данных методов снятия стресса. Есть ещё два, намного более полезных.

Активная защита от стресса: сменить сферу деятельности и найти что-либо более подходящее для душевной гармонии, способствующее улучшению состояния здоровья (музыка, спорт, коллекционирование и т.д.).

Наиболее же действенной считается активная релаксация (расслабление), с её помощью повышается природная адаптация человеческого организма, как психическая, так и физическая.

Также в этом нелёгком, но весьма полезном деле борьбы со стрессом за своё хорошее самочувствие, будут полезны следующие несколько советов:

* Старайтесь чаще говорить о своих проблемах с близкими, не держите всё в себе, выплесните из души весь этот негатив и наполните образовавшее пространство чем-нибудь приятным и полезным. Многие психологи считают, что общение с родными, их поддержка весьма благотворно влияют на состояние Вашей нервной системы.
* Попытайтесь не менять привычный, устоявшийся ритм жизни. Возможно, это будет нелегко сделать, подавленность и апатия не дают выполнять привычные ежедневные обязанности, хочется просто лежать и не вставать. Монотонность и обыденность привычных дел способны благотворно повлиять на настроение.
* Будет весьма полезно начинать день с физических упражнений, по словам психологов, это также значительно улучшает настроение и положительно влияет на психическое состояние. Отличным вариантом будут занятия йогой, они помогают концентрировать мысли и расслабляют тело.
* Постарайтесь больше отдыхать. Если же Вас мучает бессонница, то просто полежите некоторое время с закрытыми глазами в тёмной комнате, вспомните что-нибудь приятное.
* Следует отказаться от алкоголя и кофе, или, в крайнем случае, значительно уменьшите их потребление. Снятие стресса несовместимо с кофе и алкоголем, это та «гремучая смесь», которая порождает сильное эмоциональное напряжение и бессонницу.
* Следите за рационом питания. Стоит сделать упор на свежую, богатую витаминами пищу. Старайтесь не пропускать приёмы пищи.
* Чаще посещайте общественные места. Посещение театра, кино, дансинг, ужин в ресторане или кафе может существенно помочь в борьбе со стрессом.

Помните, любую болезнь легче предупредить, чем потом её лечить, и стресс не исключение.

Мы не можем жить как запрограммированные машины. Бывают моменты, когда не нервничать просто невозможно. В такие минуты стоит остановиться и не драматизировать события, чтобы сохранить нервы в порядке.

Если вы запутались и никак не можете найти решение давно мучающей вас проблемы, то сядьте перед зеркалом и начните проговаривать ситуацию вслух. Сначала вам подобное занятие покажется странным, но потом привыкните и, скорее всего, «договоритесь» до верного решения. Психологи советуют разговаривать с животными, или хоть со стенами, лишь бы шел диалог или монолог. Подобные разговоры положительно влияют на эмоции людей. Если во время диалога задавать вопросы и искать ответ, то разговор будет вдвойне продуктивен.

Если вы на кого-то сильно разозлились, то возьмите листок бумаги и напишите на нем все, что вы думаете об этом человеке, не стесняясь в выражениях. Затем листок сомните и зашвырните куда-нибудь, или сожгите. Сразу почувствуете прилив энергии, а заодно поймете, что тот тип и подметки вашей не стоит.

Если вам просто нужно разрядиться, то примите теплый душ, поплачьте под струей воды, спойте любимую песню, покричите, что захочется. Потом выпейте настойку валерианы или пустырника, и вам станет совсем хорошо.

Чтобы предупредить стресс, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой. Если получится, попросите поставить в офисе теннисный стол, и снимайте психологическое напряжение, лупя ракеткой по шарику. Заодно и играть научитесь.

Но главное – постарайтесь оценить свое поведение в той или иной ситуации. Если вы признаете собственную ошибку, то извинитесь перед тем, кого обидели и будьте проще и добрее к окружающим.

Очень важно ко всем и ко всему относится более дружелюбно и добрее. Это целая теория (которая может подтверждаться на практике), что чем больше положительных эмоций мы излучаем, тем больше положительного в нашей жизни.

# 10 секретов борьбы со стрессом

**Секрет 1. Убежденность в том, что ситуация под контролем**

Никто не застрахован от внезапных (приятных или не очень) событий, влекущих за собой изменения привычного уклада жизни. Но, по большому счету, только мы в ответе за наш собственный распорядок. Другие люди и внешние обстоятельства в большинстве случаев ничего не решают. Ощущение контроля над происходящим – это то, что необходимо для душевного спокойствия.

Вы считаете, что вашей жизнью управляет кто-то другой? Тогда вам гарантирован стресс. Конечно, если у вас авторитарные родители, упрямый друг сердца или неуравновешенный босс, сложно считать себя кузнецом своего счастья. Постарайтесь избежать амплуа жертвы. Научитесь ежедневно находить время только для себя. Вы не можете изменить других людей, но спланировать ваш собственный день – реально.

**Секрет 2. Оптимизм...**

Всем известна шутка, что один и тот же стакан воды может быть полупустым для пессимиста и наполовину заполненным – для оптимиста. Выбор спокойной и счастливой женщины очевиден: позитивный взгляд на вещи. Кому-то он дается от природы, а кому-то приходится его формировать. Ситуация складывается в нашу пользу, если мы делаем все то, что считаем нужным. Так почему же мы позволяем страху перед потенциальным провалом возобладать над надеждой на лучшее? А страх неудачи порождает стресс.

**Секрет 3....и одновременно реализм**

Очень полезно повторять себе, что все будет хорошо. Но бормотать это, закрыв глаза и направляясь прямиком в канализационный люк, – неразумно. Увы, но слепой оптимизм – не панацея. Иногда лучше принять обстоятельства и терпеливо переждать неблагоприятную ситуацию.

Это вовсе не значит, что те, кого стресс обходит стороной, не хотят и не умеют мечтать. Ничего подобного! Они делают это «профессионально»: разрабатывают планы действий и могут посмеяться над наивностью собственных заблуждений. Верно и то, что эти люди, взявшись за осуществление плана А, всегда держат в голове запасной план Б.

**Секрет 4. Способность видеть всю картину целиком**

Если хотите избавиться от стресса – не переживайте по мелочам. Проблема, от которой и следа не останется через пару месяцев, попросту не стоит ваших нервов. Надо научиться расставлять приоритеты, в том числе эмоциональные. Всегда старайтесь утром оценить предстоящий день и выбрать самые важные дела. Когда вас что-либо будет сильно отвлекать, спросите себя: «С толком ли я трачу время?».

Ответили «Нет» – отложите до лучших времен решение проблемы, предварительно оценив ее масштаб. Например, если в разгар работы вам звонит знакомая, вежливо скажите ей, что лучше поговорить в более удобное время. Но если у подруги случилось что-то очень важное – настоящее несчастье или, наоборот, радостное событие, – тогда разговор может оказаться действительно очень значимым делом.

**Секрет 5. Не обещать ничего лишнего**

Часто мы сами обеспечиваем себе стрессы. Одна из распространенных ошибок – говорить людям то, что они хотят услышать, а не то, что соответствует вашим возможностям. Так можно наобещать столько, что выполнить все это просто невозможно.

Вы не справляетесь с заявленным объемом, и стресс удваивается – ведь вы подводите людей. Выход прост: учитесь обещать меньше, чем в состоянии сделать. Вот увидите, друзья обрадуются, если вы, хотя и с опозданием, приедете на вечеринку – ведь вы сказали, что вообще не успеете. Будет доволен и ваш начальник, если вы закончите отчет днем раньше, а не неделей позже.

**Секрет 6. Контакты с людьми**

Сотни психологических исследований говорят о том, что в результате общения при условии доброжелательного настроя сторон стабилизируется сердечный ритм и снижается кровяное давление, а значит, люди становятся более спокойными. Поэтому поддерживайте добрые отношения с окружающими. И при этом не будьте всегда только жилеткой, в которую все плачутся, – сами ищите поддержки, когда вам плохо.

**Секрет 7. Укрепление здоровья**

Стресс, вызванный какими-либо заболеваниями, бывает довольно сильным и при этом действует исподтишка. Не стоит недооценивать мелкие неполадки в работе вашего организма, пообещав себе заняться ими, как только кончатся «трудные времена». Вполне вероятно, что состояние здоровья и не дает вам выкарабкаться из лап стресса.

В правила борьбы с депрессией входит поддержка и подпитка нервной системы. Селен, а также антиоксиданты и витамины группы B хорошо дополнят любой витаминный комплекс, особенно если у вас напряженный период. Но они, конечно, не заменят двух основных составляющих здоровой жизни без стресса – сна и правильного питания.

**Секрет 8. Беречь свою энергию**

Защищайте свою энергетику от внешних вторжений. Нас окружают энергетические «черные дыры»: те, кто вечно раздражены и недовольны жизнью, не находят лучшего занятия, кроме как пытаться затащить вас в их скорбный мир. Вы хорошо знаете таких людей. Держитесь подальше от энергетических вампиров, но если столкновений избежать не удается, то старайтесь отгородиться от их негативного влияния. Если вы даже мысленно возведете вокруг себя защиту из белого сияния, то потеряете меньше сил. И, может, даже зарядите своей позитивной энергией несчастного «вампира».

**Секрет 9. Гибкость**

Желая достичь определенных результатов, меняйте всё – и даже собственное поведение. Гибкость – очень важная черта для борьбы со стрессом. Например, если вы не можете переспорить вашего коллегу, хотя и уверены, что правы, попробуйте для разнообразия прислушаться к его аргументам. Во-первых, в них наверняка есть здравый смысл, во-вторых, проследив за ходом мыслей оппонента, вы поймете, где он ошибся, и вам будет легче направить его рассуждения в нужное русло. А в-третьих, когда слушаете вы, то стараются слушать и вас.

**Секрет 10. «Смотреть далеко вперед!»**

Что бы ни случилось, не принимайте ничего на свой счет и не ищите собственной вины. Вместо того чтобы заниматься самобичеванием, постарайтесь вынести урок из сложной ситуации, в которую вы попали. Не опускайте рук и спрашивайте себя: «Почему это случилось именно сейчас? Чему я могу научиться? Что я могу сделать, чтобы обернуть все в свою пользу?». Возможно, в ближайшей перспективе вы не найдете ответов на эти вопросы. Но тот факт, что ваши мысли позитивны, обеспечивает вам будущее без стрессов.

**6. Исследовательская часть**

стресс адаптация напряжение здоровье

**Тест для определения уровня личностного стресса**

Исследовательской частью моей работы является тестирование. Я опрошу три категории людей: детей (5), подростков (5) и взрослых (5). Ответив на приведенные ниже вопросы (возможные варианты ответов: **“никогда”, “изредка”, “часто”, “очень часто”**), можно определить, предрасположены они к стрессу или нет. Правильные, честные ответы на эти вопросы позволят взглянуть на себя со стороны, по-новому оценить свои мысли, ощущения и некоторые элементы своего поведения.

**Вопросы:**

1. Часто ли вы переедаете? Много ли курите?

2. Спрашиваете ли вы себя: стоит ли вообще жить?

3. Считаете ли вы, что ведете неправильный образ жизни?

4. Чувствуете ли вы себя виноватым, когда ничего не делаете дома – только отдыхаете, спите, смотрите телевизор?

5. Кажется ли вам порой предстоящее изменение в жизни непреодолимым препятствием?

6. Считаете ли вы себя пессимистом?

7. Не кажется ли вам, что вы потеряли контроль над своей жизнью?

8. Ощущаете ли вы напряжение в конфликтных ситуациях на работе или дома?

9. Испытываете ли вы ощущение безнадежности, если у вас что-то не получается?

10. Чувствуете ли вы сильное напряжение при возникновении непредвиденных ситуаций?

11. Защищаете ли вы свою точку зрения от нападок других людей?

12. Считаете ли вы причиной неудачи других людей или какие-то, не зависящие от вас обстоятельства?

13. Берете ли вы на себя ответственность за успехи или неуспехи в своей жизни?

14. Часто ли у вас бывает плохое настроение?

Проведя опрос, я составила диаграмму, из которой видно, что дети в малой степени предрасположены к стрессу, в отличие от подростков и взрослых. Оказалось, что на большинство ответов подростки и взрослые ответили “часто” и “очень часто”.

Взрослые испытывают стресс от работы и всех обязанностей, которые они должны выполнять. Только из-за того, что подросткам не приходится выполнять много обязанностей, это не значит, что подростки не испытывают стресс. Факт в том, что многие подростки подвержены стрессу. Это происходит, когда они попадают в опасные (столкновения с хулиганами), сложные (взаимодействие со строгим учителем) и болезненные (потеря любимого человека) ситуации. Одним важным источником стресса является: школьная жизнь подростков, требования школы, оказывающие давление на подростков, а также разочарование от низких оценок – все это может потреблять большую часть подростковой энергии. Проблемы, связанные с друзьями или развод родителей могут также оказывать негативное воздействие на разум подростка.

Можно сделать вывод, что в большей степени предрасположены к стрессу подростки и взрослые, и им надо быть предельно внимательным к себе, ибо до развития стресса, что называется, рукой подать.

**Заключение**

Цель моего проекта была научиться управлять стрессами, снижать неизбежный вред, который они приносят.

В своем проекте я ответила на вопрос: что такое стресс? Как уже стало известно стресс – это общая неспецифическая реакция организма в ответ на любое внешнее воздействие или внутреннее переживание. Также рассмотрела признаки и причины стрессового напряжения. После изучения проблемы стрессов в жизни человека можно сделать вывод, что наша жизнь невозможна без стрессов, ведь личностное развитие каждого человека происходит только благодаря им. Еще я рассмотрела всевозможные методы борьбы со стрессом. Основоположник учения о стрессе Ганс Селье писал: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни!». Стресс по своей сути является необходимым для человека и не несет в себе разрушающих последствий, если пользоваться методами по его управлению.

Таким образом, можно сделать вывод, что поставленная цель данного проекта была достигнута и, управлять стрессом можно и нужно.

**Информационные ресурсы**

1. www.no-stress.ru
2. www.depressia.com
3. girls-is-cool.ucoz.ru,свободный. – Загл. с экрана
4. justlive.ru,свободный. – Загл. с экрана
5. www.creativnost.ru
6. www.vtc.vn
7. www.BestReferat.ru
8. www.DrDautov.ru
9. www.efimovdoc.ru

10. http://biz.allvrn.ru/print.php?id=1754,свободный. – Загл. с экрана

11. potok.in.ua,свободный. – Загл. с экрана