Реферат

по дисциплине

«Физическая культура»

на тему

**Стресс. Методы профилактики стресса.**

**Способы борьбы со стрессом.**

**Выполнил**:

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Проверил**:

Оценка:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2010 г.

**Содержание**

I. Что такое стресс ……………………………………………………………… 3

II. Методы профилактики и способы борьбы со стрессом ……………..…… 6

1) Релаксационная гимнастика ………………………………………………. 6

2) Упражнения для концентрации ………………………………………….. 10

3) Регуляция дыхания ………………………………….…………………..… 11

4) Бег против стресса ………………….……………….……………………. 13

Список использованной литературы …………………………………...……. 16

Если заниматься физическими упражнениями, - нет никакой нужды в употреблении лекарств. *Авиценна*

**I. Что такое стресс?**

Распространенная в начале века фраза «все болезни от нервов» трансформировалась — «все болезни от стрессов». По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связано со стрессом, причем некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. По данным исследования, проведенного в СССР в восьмидесятые годы, 30-50% посетителей поликлиник — это практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в улучшении эмоционального состояния.

Немногим лучше обстоят дела и в развитых, относительно стабильных странах дальнего зарубежья. К примеру, по материалам американского журнала «Психология сегодня» от стрессов страдают примерно 40% японских учителей, пятая часть рабочих Великобритании, 45% наемных рабочих США. Частые жалобы при этом — депрессия и тревога, головные боли.

В современной жизни стрессы играют большую роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека и как с ним бороться?

Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс присутствует в жизни каждого человека. 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. Такими же стрессорами могут быть и любые эмоциональные факторы. Стрессовые ситуации возникают как дома, так и на работе. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. 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. Однако, стресс – вовсе не болезненное состояние, а средство, при помощи которого организм борется с нежелательными воздействиями. Иногда стресс может быть полезным, так как помогает в случае необходимости задействовать ресурсы организма. Но чрезмерные стрессы приводят к истощению, которое может вызвать физические и психические заболевания. Очень часто люди обращаются к врачу с жалобами на физическое недомогание, тогда как реальной причиной их состояния является стресс. Стрессы входят в первую десятку причин, вызывающих болезни. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления могут включать раздражительность, потерю аппетита, депрессию, пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям.

Простым и в то же время эффективным способом повышения стрессоустойчивости и устранения последствий чрезмерного стресса являются физические упражнения. Существует как минимум три механизма благотворного действия физических упражнений при стрессе:

1. Стресс — это «реакция битвы или бегства». Смысл стрессовой реакции состоит в подготовке организма к интенсивным физическим усилиям при бегстве от опасности или сражении с противником. Физические упражнения являются наиболее естественным выходом для накопившегося стрессового напряжения.

2. После напряжения в мышцах закономерно возникает расслабление. Иными словами, физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который возникает вскоре после упражнений и может длиться до 2-х часов. Расслабляющее действие физических упражнений тесно связано с краткосрочным снижением тревожности.

3. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7−8 недель, они начинают оказывать долгосрочное действие, проявляющееся в повышении стрессоустойчивости. Регулярные упражнения вызывают в организме определённые изменения. В частности, возрастает эффективность сердечной деятельности, улучшается функция дыхательной системы, улучшается утилизация глюкозы крови, уменьшается объём жировой ткани, нормализуется артериальное давление. Эти изменения повышают устойчивость организма к высоким уровням стресса.

**II. Методы профилактики и способы борьбы со стрессом.**

**1) Релаксационная гимнастика.**

Гимнастика расслабления (релаксации), метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Широко применяется в различных видах спорта для снятия нервно-эмоционального перенапряжения спортсменов перед соревнованиями, в трудовой деятельности — для уменьшения усталости и профилактики стрессов.

Истоки современных релаксационных гимнастических комплексов — это прежде всего йога, тай-цзи-чжуань, кунг-фу. Релаксационное состояние может быть достигнуто внушением, самовнушением, специальными физическими упражнениями, химиотерапевтическими средствами, но независимо от того, чем оно вызвано, всегда сопровождается снижением эмоциональной возбудимости и улучшением общего состояния.

Напряжение определённых групп мышц происходит в зависимости от характера эмоциональных реакций. При страхе наиболее напряжены мышцы артикуляции и затылка, при депрессии — дыхательная мускулатура. Самоанализ мышечного состояния позволяет выявить индивидуальные «мышечные спазмы» и целенаправленно проводить их расслабление, изменяя при этом эмоциональное состояние. Для выявления «мышечных спазмов» рекомендуется по возможности расслабиться и постараться наиболее ярко представить какую-либо значимую ситуацию, переключая своё внимание с одной мышечной группы на другую, в результате чего обнаружатся мышцы, первыми отреагировавшие на представление напряжением.

Особое внимание следует обращать на мышцы лица, которые часто называют «психической мускулатурой», так как почти все эмоциональные реакции отражаются в мимике человека. Во время релаксации можно мысленно задавать самому себе различные вопросы типа: «Расслаблены ли мышцы лба, век, щёк, губ, рта, шеи, затылка, рук, ног, туловища, живота?», «Сжаты или нет зубы?» и другие. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, вегетативной нервной системы. Необходимо помнить, что релаксация — это навык, требующий постоянной, последовательной и постепенной тренировки, без спешки и лишнего форсирования.

Занимаясь релаксационными упражнениями, надо освободиться от стесняющей одежды, снять часы, очки, контактные линзы. Помещение должно быть проветрено, без яркого освещения и шума. Время для занятий может быть любое, поза выбирается удобная. Приемлемы позы аутогенной тренировки (сидя, стоя, лёжа). Сеанс релаксации заключается в напряжении каждой группы мышц в течение 5—7 секунд и последующего их расслабления и длится 15—20 минут. Каждое упражнение повторяется 2—3 раза в зависимости от самочувствия. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Дышать нужно спокойно, без напряжения, через нос. Обычно вдох делается во время напряжения, затем пауза — задержка дыхания, равная половине длительного вдоха, и выдох (на расслаблении).

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лёжа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развёрнуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад, всё тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Вот некоторые примеры релаксационных упражнений:

1. Лежите спокойно примерно 2-3 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить себе помещение, в котором находитесь. Попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему телу от пяток до головы и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своём дыхании в течение одной-двух минут. Постарайтесь не думать ни о чём другом.

3. Сделайте не глубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всём теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза, затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте это упражнение для отдельных частей тела.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бёдер, в течение нескольких секунд фиксируйте напряжённое состояние, а затем расслабьте мышцы. Повторите три раза, затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится к мыслям, не пытайтесь их побороть. В заключении мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела, расслабление должно быть полным, дыхание ровное без задержек. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и потянитесь, очень медленно, без рывков, плавно сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте.

Иногда полезно мысленно проанализировать состояние всех мышечных групп, представляя каждую в отдельности, вспоминая ощущения, возникавшие при выполнении вышеперечисленных упражнений. Начинать целесообразно со лба и заканчивать кончиками пальцев ног. После чего остаться в расслабленном состоянии на 2—3 минуты.

Релаксационную гимнастику можно проводить во время ходьбы, чередуя напряжение отдельных групп мышц при максимальном расслаблении других, не принимающих участия в движении. Например, напрячь правую ногу при расслабленной левой, а затем постепенно переносить напряжение с одной части тела на другую, можно сначала на левую ногу, затем на правую, потом снова на левую, на грудь, живот, лицо, шею. Во время этого упражнения подвигайте расслабленной конечностью при напряжённой другой, пошевелите расслабленными руками при напряжённой шее и т. д. Тренировку можно проводить перед зеркалом. Такой «игрой напряжений-расслаблений» можно легко научиться снимать «мышечные спазмы» во время и после стрессовых ситуаций.

**2) Упражнения для концентрации.**

Неумение сосредоточится – фактор, тесно связанный со стрессом. Концентрационные упражнения просто не заменимы, их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома. Примерный комплекс концентрационных упражнений:

1. Сядьте на табурет (не мягкий) удобнее, чтобы вы могли находиться на нём неподвижно в течение определённого времени.

2. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (чтобы внимание не отвлекалось).

3. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

4. Концентрация на счёте. Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на счёте. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счёте, начните считать сначала. Повторяйте счёт в течение нескольких минут.

5. Концентрация на слове. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Мысленно произносите первый слог на вдохе, второй на выдохе. Именно такая концентрация приводит к желаемому результату - релаксации всей мозговой деятельности.

6. Выполняйте эти упражнения в течение нескольких минут.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Ещё несколько мгновений посидите спокойно.

**3) Регуляция дыхания.**

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это даёт дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно так же правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Если всё в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

Ритмичное дыхание снимает нервное напряжение; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно его можно сознательно регулировать.

Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

**4) Бег против стресса.**

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

*Гораций.*

Светило мировой величины,  доктор Кеннет Купер*,* более известный как автор, ставшей уже классической «Аэробики для хорошего самочувствия», рассказывал про человека, который страдал от частых сердечных приступов. Врачи, несмотря на многочисленные обследования, не могли найти физических причин для заболевания. Но, так или иначе, сердечные приступы, случавшиеся с незавидной регулярностью, были самыми что ни на есть настоящими. В то время медицина еще мало знала о так называемой маскированной депрессии, которая легко маскируется под какое-либо соматическое заболевание.

Постоянные приступы, продолжающиеся на протяжении многих лет, безуспешное лечение у разных докторов повергли этого человека в такое уныние, что он стал все чаще задумываться о том, чтобы прекратить страдания раз и навсегда. И он решился на самоубийство. Поскольку  у него были жена и дети, то он хотел покончить с собой так, чтобы никто не догадался, что это было явное самоубийство. И однажды вечером он вышел на улицу и быстро побежал. Он рассчитывал на то, что его больное сердце не выдержит столь интенсивной нагрузки. Он бежал довольно долго, до тех пор, пока не упал в полном изнеможении. Но, как ни странно, сердце выдержало, и он не умер. Через некоторое время он пришел в себя и поплелся домой, но мысль о самоубийстве не покинула его. На следующий день, твердо решив умереть, он повторил попытку. Но сердце выдержало и на этот раз.

Поскольку терять ему было нечего - он стал продолжать бегать каждый день. Через некоторое время он заметил, что его ощущения начинают меняться.  Чувства тяжести, безысходности, уныния, ставшие уже привычными, начали постепенно исчезать. Он перестал думать о смерти - ему вновь захотелось жить. Спустя несколько месяцев, он пробегал довольно большие расстояния, а сердце беспокоило его все меньше и меньше.  Сам того не осознавая, этот человек с помощью бега смог побороть свою болезнь, причиной которой была депрессия, вызванная стрессом.

Бег, как и любые физические нагрузки, увеличивает выработку эндорфинов и серотонина, что приводит к улучшению настроения и стабилизации психики человека. По мнению многих психиатров - регулярные пробежки не менее эффективны, чем психотерапия или антидепрессанты. Причем улучшение наступает не только в результате изменения биохимических процессов - при регулярных занятиях постепенно изменяется отношение к себе, растет уверенность в собственных силах.

Не так давно был проведен эксперимент, исследующий влияние бега и физических упражнений на стресс и депрессию. Участники эксперимента (люди, страдающие депрессиями)  были разбиты на три большие группы. Первая группа принимала антидепрессанты, вторая - занималась бегом и физическими упражнениями в течение получаса 3 раза в неделю, третья – совмещала оба метода. Через 4 месяца значительные улучшения были отмечены более чем у половины обследуемых во всех трех группах. Но к десятому месяцу симптомы депрессии вновь появились у 30%, принимающих препараты, у 40% - занимающихся физическими упражнениями, и только у 10%, совмещающих вышеуказанное.

Результаты другого исследования показали, что  пятнадцатиминутная пробежка снимает нервное напряжение более эффективно, нежели 400 миллиграммов транквилизаторов.

Как правильно бегать. Несколько советов новичкам.

В начальный период занятий необходимо стараться бежать за счет активных движений бедер, а голень переносить расслабленной. Свободное, маятникообразное движение голени обеспечит расслабление стопы бегуна перед постановкой ее на землю.

Стопа касается земли пяткой с перекатом на всю ступню — с пятки на носок. Чтобы стопа правильно касалась грунта, бегуну рекомендуется немного «косолапить». Длина шага — 30-60 см, или 1-2 ступни. В начальный период освоения бега шаг короткий, по мере повышения тренированности организма шаг постепенно увеличивается. Организм сам регулирует частоту движений. Ритм бега (сочетание длины и частоты шагов) будет настраиваться в зависимости от самочувствия и физической подготовленности бегуна.

В начальный период бега необходимо бегать «шаркающим», расслабленным бегом, не поднимая высоко ноги. Уже в последующем, после преодоления 10-минутного «барьера», можно бегать размашисто, свободно.

Руки опущены, «болтаются». Не следует стараться «помогать» бегу активными движениями рук. Даже наоборот, потряхивая ими, снимать напряжение в верхней части туловища, чтобы не зажимать дыхание. Руки можно также согнуть в локтях, но движение рук должно быть свободным. Скованность движений часто возникает из-за излишнего напряжения плечевого пояса и рук. Амплитуда движений рук должна быть минимальной

**Список использованной литературы:**

1. Коган Б. М. «Стресс и адаптация» - М. «Знание», 1980 г.

2. Рогов Е. И. «Эмоции и воля» - М. «Владос», 1999 г.

3. Купер К. «Аэробика для хорошего самочувствия» - М. «Физкультура и спорт», 1989 г.

4. Рутман Э. «Как преодолеть стресс» - М. «ТП», 2000 г.