

СТРЕСС: ПОЧЕМУ ОН ВОЗНИКАЕТ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в качестве ответной реакции организма на влияние неблагоприятных, значимых по силе и продолжительности внешних и внутренних воздействий; говоря простыми словами, это давление, которое оказывается на нас в связи с различными жизненными ситуациями. Стараясь бороться со стрессом, мы зачастую прибегаем к методам, оказывающимся недейственными, либо же наоборот - вредящими нам, например, переедание. Мы поинтересовались у наших старшеклассников, как же они борются со стрессом:

Александра Хозяшева, 10 Б

Да, у меня часто возникают стрессовые и тревожные состояния, особенно перед важными событиями. Я стараюсь заняться более важными делами, чем раздумывать от чего это исходит. Со временем тревога улетучивается на какое-то время и становится спокойно на душе.

Куликов Сергей, 10 А

Стрессовые ситуации у меня случаются редко. Чтобы избавиться от них, я стараюсь создать комфортную для себя обстановку и занимаюсь любимым делом.

Евгения Печникова, 10 А

В силу того, что я десятиклассница, и экзамены не за горами, я часто переживаю, очень много нервничаю и воображаю грустные сюжеты о моём провале, но я нахожу в себе силы проговорить это близким, родным, рассказывая им, я чувствую, что мне легче.

Полина Белова, 11 А

Раньше стрессовых и тревожных ситуаций в моей жизни было довольно мало. Но в связи с приближающимися экзаменами порой и правда чувствую себя перегруженной, уставшей. Бывает, что я нервничаю и паникую. В такие моменты мне сильно помогает моя семья, которая всегда меня поддерживает и идет мне навстречу, если нужна какая-нибудь помощь. Но самый-самый действенный для меня способ — дать себе отдых, время, в которое ты можешь заняться тем, что действительно приносит удовольствие и расслабляет.

ЭКЗАМЕНЫ
НАДО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ
ПОЧЕМУ 4? ТЫ НИЧЕГО НЕ СМОЖЕШЬ!
КЕМ СТАТЬ?
РОДИТЕЛИ НЕ ПОНИМАЮТ
ЧТО ОБО МНЕ ПОДУМАЮТ?
ПОСМОТРИ НА СЫНА ПОТОМУ ЧТО Я ТАК СКАЗАЛА
МАМИНОЙ ПОДРУГИ МАЛО ЛИ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ
СО МНОЙ ЧТО ТО НЕ ТАК



Итак, мы выяснили, что старшеклассники борются со стрессом разными способами: кто-то занимается любимым делом, кто-то общается с семьей о насущной проблеме, кто-то просто старается выкинуть из головы тревожные мысли.

Мы также взяли интервью у нашего психолога – Пыстоговой Натальи Анатольевны – и выяснили, почему у людей возникают стрессовые ситуации и как с ними бороться:

«Стресс возникает по многим причинам, но если говорить о детях, то он может появляться из-за несоблюдения режима дня. Если ребёнок недосыпает, то стресс, по меньшей мере, будет ему сопутствовать, а дальше до депрессии недалеко. Но, хочется отметить, что есть здоровый стресс, который мобилизует человека, а есть стресс – состояние, в которое человек загоняет себя сам. Люди, у которых не сформировано чувство ответственности к самим себе, к своему здоровью, привыкли игнорировать стрессовое состояние, в которое вогнали себя. Когда дети делятся с родителями переживаниями – это хорошо. Чем больше ребёнок говорит, тем больше он отрабатывает практики стрессоустойчивости. Если же ребёнок замыкается в себе – это гораздо хуже: стресс сам не проходит, а он является причиной депрессии и ряда психических заболеваний. Так что нужно стараться найти того человека, которому вы сможете открыться, поделиться своими чувствами и переживаниями. Но все люди разные, некоторые не могут рассказать о своих проблемах. Существуют различные практики: например, вы можете написать на бумаге то, что вас тревожит, а потом, прочитывая, сделать какие-то выводы для себя и вам станет легче, либо вы можете обратиться в службу доверия. Также можно говорить о проблемах своему отражению в зеркале. Но методы, которые используют наши ребята, не являются неправильными, у каждого человека может быть индивидуальный способ борьбы со стрессом».

Итак, дорогие ученики, умение справляться со стрессом нужно воспитывать в себе, начиная с детства, иначе идти по жизни будет тяжело. Чтобы не попадать в тревожные состояния, старайтесь чаще заниматься любимым делом, проводить свободное время с пользой и удовольствием!

Текст подготовил: Илья Бахановский

ОТ УЛЫБКИ СТАНЕТ ВСЕМ СВЕТЛЕЙ

В нашей жизни большое значение имеет радость. Зачастую нас радуют даже малейшие вещи, например: «5» за урок, хороший сон или вкусно покушать.

Без хорошего настроения было бы мрачно, грустно, неинтересно жить. Чувство юмора помогает во многих жизненных ситуациях, а смех омолаживает организм. Причём это омолаживающее действие можно даже в некотором роде измерить. Ведь ученые подсчитали: 1 минута смеха продлевает жизнь на 5 минут, а по некоторым данным на 15. У людей, которые часто улыбаются, шансы перешагнуть 80-летний рубеж гораздо выше, чем у их неулыбчивых знакомых. Во время улыбки снижается уровень стресса, и происходит процесс производства нейромедиаторов, которые улучшают состояние здоровья. Улыбка заразительна. Если рядом с вами улыбнется человек, и вы это заметите, скорее всего, вы повторите за ним, даже не замечая этого. Несколько ярких улыбок, и вот уже комната освещена теплом и радостью. Улыбка, смех и хорошее настроение – лекарства, которые не имеют противопоказаний и абсолютно бесплатны.

А теперь бы я хотела поделиться плейлистом для поднятия настроения, который я слушаю, когда мне грустно или скучно:

Царица - Anna Asti
Фотоплёнка - Jony
Ты так мне необходим - Баста, Mona
Там - Стас Михайлов
Самая-самая - Егор Крид
Балет - АлСми
Мой мармеладный - Катя Лель
Ты грустишь - The Limbo
Пустые вечера - Elman, Mona
Романтика - Фабрика

Текст подготовила: Вероника Диянова



