

Что такое "стрессоустойчивость" и как её выработать...

Сегодняшняя жизнь характеризуется изобилием разнообразных стрессов. Стресс — состояние негативной нервно-психической напряженности, возникающее в ответ на сложные жизненные ситуации. В обобщенном виде к ситуациям, вызывающим стресс, можно отнести следующие:

- необходимость ускоренной обработки информации в условиях дефицита времени;
- вредные экологические стимулы окружающей среды;
- осознаваемая угроза значимых для человека ценностей и целей;
- нарушение физиологических функций
- изоляция от коллектива, остракизм, бойкот;
- отсутствие контроля над событиями и невозможность что-либо изменить в ситуации.

На развитие стресса влияют следующие группы факторов:

1. Стрессоры активной деятельности. Их воздействие на организм осуществляется в процессе выполнения человеком какого-либо целенаправленного акта. Это могут быть:

а) экстремальные стрессоры - участие в боевых действиях и всех других ситуациях, связанных с риском;

б) производственные стрессоры - работа с большой долей ответственности, с дефицитом времени и т.д.

в) стрессоры психосоциальной мотивации - разного рода соревнования и конкурсы.

2. Стрессоры оценок. Им свойственна эмоциональная окраска настоящей или предстоящей деятельности. Сюда входят также:

а) старт-стрессоры и стрессоры памяти - предстоящие состязания, защита диплома, выступление в концерте, внезапное воспоминание о пережитом горе.

б) стрессоры, побед и поражений - успехи в карьере, искусстве, спорте. Любовь, женитьба, рождение ребенка, поражения, неуспехи, непризнания в деятельности, болезнь близкого человека.

в) стрессоры зрелищ - спортивные зрелища, фильмы, театральные представления, изобразительное искусство и т. д.

3. Стрессоры рассогласования деятельности:

а) стрессоры разобщения: конфликтные ситуации, угроза, неожиданное, но значимое известие и т.д.

б) стрессоры ограничений - психосоциальных и физиологических: заболевания, ограничивающие обычные сферы деятельности, изоляция, дискомфорт, сексуальная дисгармония, голод, жажда и т.д.

4. Физические и природные стрессоры:

а) мускульные нагрузки, хирургические вмешательства, медицинские процедуры, травмы, темнота, яркий свет, сильный неприятный звук, вибрация, качка, высота, холод, жара, землетрясения и т.д.

Психологическим следствием постоянного нервно-психического напряжения, т.е. стресса, становится невроз, который можно охарактеризовать в общих чертах как потерю вкуса к жизни и моральную неспособность заболевшего успешно справляться со своими социальными обязанностями - профессиональными, семейными, межличностными.

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия - физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И еще - счастливая жизнь! К сожалению, без первых четырех она здоровье не обеспечивает.

Психологическая профилактика стрессов включает в себя:

- ✓ выработку четкой концепции собственной жизни;
- ✓ постановку общественно значимых жизненных целей;
- ✓ упорядочение межличностных отношений в семье;
- ✓ воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализации.

Стратегия и тактика воспитания “стрессоустойчивости”

Обеспечение родителями безопасности психического состояния ребенка – важнейшее условие профилактики неврозов и депрессивных расстройств у детей.

Родители должны:

- Ограничить просмотр телепередач дошкольникам и детям младшего школьного возраста: не более 15 минут; особенно вредны фильмы без слов.
- Ограничить прослушивание рок-музыки - она нарушает пропорцию внутреннего ритма ребенка.
- Ограничить пребывание у компьютера, особенно до 8 лет.
- Не позволять ребенку смотреть и слушать то, что вы считаете, не является образцом для подражания.
- Ежедневно уделять внимание ребенку. В те минуты, когда вы концентрируетесь на нем, он развивается, вы - его здоровье, его питание. До 7 лет ребенок не может полноценно развиваться без родителей. До 7 лет формируется привязанность ребенка к родителям и теплое чувство любви к ним.
- Ежедневно разговаривайте с ребенком, четко произнося слова, грамотно строя фразы, читайте и слушайте с ним классику.
- Соблюдайте принцип ТАБУ-РЕТКИ. Переключение внимания ребенка в большинстве случаев действует безотказно. Не закрепляйте в сознании ребенка эпизоды плохого поведения: не поощряйте топанье ногами и истерику угощением.

- Внимательно относитесь к выбору друзей и учителей малыша, не забывайте его подражательные качества. Когда ребенок станет старше, после 7 лет, обсуждайте с ним все события, происходящие с ним. Давайте им свою оценку. Будьте психологом своего ребенка. Приучайте ребенка видеть в мире и плохое, и хорошее, но - перенимать только хорошее, при этом ребенок не должен считать себя лучше других и должен знать все свои недостатки. Необходимо осознание ребенком и исправление им его неправильных поступков (как в христианских заповедях.). В таких условиях ребенок обогащается опытом самоанализа и видит, как трудно исправлять даже маленький недостаток в себе, это делает его снисходительным к другим.

Древние говорили: “От года до 7 лет - ребенок царь”. Все служат ему, управляют им незаметно, дипломатично, за исключением табу. От 7 до 15 лет ребенок - “раб”. Хозяин печется о своем рабе, любит его, и раб платит любовью и послушанием, и главное здесь - воспитание послушания, без послушания раб не может реализовать свои деловые качества во взрослом состоянии и не сможет уважить вашу старость. От 15 и старше - ребенок - “друг”. Вы можете только советовать ему, как поступить, а выбор остается за ним. Руководство им строится вновь на вашей дипломатии и на том уважении, которое вы воспитали к старшим за предыдущий период от 7 до 15 лет.

Удачи ВАМ и терпения!!!

Статью подготовил педагог-психолог ЦТМСС И.В. Чухломина