

Стресс



Из словаря

Стресс — понятие, введенное Гансом Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры.

Первоначально понятие возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье), позднее оно стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные виды стресса, в самой общей классификации — стресс физиологический и стресс психологический. Последний подразделяется на стресс информационный и стресс эмоциональный.

Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой ответственности за последствия решений.

Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы — импульсивная, тормозная, генерализованная — приводят к изменениям в протекании процессов психических, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

В зависимости от выраженности стресс может оказывать и положительное, мобилизующее, и отрицательное влияние на деятельность — дистресс, вплоть до полной дезорганизации. Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины появления стресса.

Стресс (англ. *stress* — напряжение) —

1) «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» (Г. Селье);

2) неспецифический ответ, функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее у человека и животных в ответ на воздействие стрессоров — значительных по силе при действии экстремальных или патологических для организма человека или животного раздражителей;

3) сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие (синоним стрессор);

4) сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора;

5) сильные реакции организма (как благоприятные, так и неблагоприятные).

В современной научной литературе используются преимущественно первое и второе значение термина.

Источники: *Словарь практического психолога, Краткий психологический словарь* - <http://psychology.academic.ru/2488/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81>

Притча



Много лет назад Дьявол решил похвастаться и выставил на всеобщее обозрение все инструменты своего ремесла. Он аккуратно сложил их в стеклянной витрине и прикрепил к ним ярлыки, чтобы все знали, что это такое и какова стоимость каждого из них.

Что это была за коллекция! Здесь были и блестящий Кинжал Зависти, и Молот Гнева, и Капкан Жадности. На полочках были любовно разложены все орудия Страха, Гордыни и Ненависти. Все инструменты лежали на красивых подушечках и вызывали восхищение каждого посетителя Ада.

А на самой дальней полке лежал маленький неказистый и довольно потрепанный деревянный клинышек с ярлыком «Уныние». На удивление он стоил больше, чем все остальные инструменты, вместе взятые.

На вопрос, почему Дьявол так высоко ценит этот предмет, тот ответил:

— Это единственный инструмент в моем арсенале, на который я могу положиться, если все остальные окажутся бессильными, — и он с нежностью погладил деревянный клинышек. — Но, если мне удастся вбить его в голову человека, он открывает двери для всех остальных инструментов...

Цитата



«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».

Ганс Селье



«Доводилось ли вам видеть дуб в состоянии стресса, или дельфина, пребывающего в мрачном расположении духа, лягушку, страдающую заниженной самооценкой, кошку, которая не может расслабиться, или птицу, обремененную обидой? Поучитесь у них умению мириться с настоящим».

Экхарт Толле



«Человек так устроен, что, если поместить его в психологически комфортную, абсолютно бесконфликтную среду, он начнёт генерировать стрессовые ситуации из-за ерунды».

Борис Акунин



«Ни для кого не секрет, что счастливый брак основан на балансе интересов и высокой стрессоустойчивости».

Стивен Кинг



«Чтобы не напрягаться, мы присобачиваем моторы к велосипедам, лодкам, газонокосилкам, бритвам и зубным щеткам. Высиживаем сверхурочные часы, чтобы оплатить все эти предметы, потом бежим к врачу, потому что переработали, переели и нажили стресс».

Тур Хейердал

Кстати

- При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей жизнь была бы гораздо более скучной. Иногда стресс выполняет роль своего рода вызова или мотивации, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании. Если же совокупность этих вызовов и сложных задач становится очень большой, тогда способность человека справляться с этими задачами постепенно утрачивается.
- Тревожность состояние сознания и тела, связанное с беспокойством, напряжением и нервозностью. В жизни каждого человека случаются моменты, когда он испытывает стресс или тревожное состояние. В сущности, состояние тревоги помогает человеку справляться с внешними опасностями, заставляя мозг интенсивно работать и приводя организм в состояние готовности к действию. Когда тревоги и страхи начинают подавлять человека и влиять на его повседневную жизнь, могут возникать так называемые тревожные расстройства. Тревожные расстройства, в том числе панические состояния, боязнь потерять работу, специфические страхи, посттравматические стрессы, обсессивно-компульсивные расстройства и общее состояние беспокойства, обычно начинают проявляться в возрасте после 15-20 лет. Тревожные расстройства расцениваются как хронические заболевания, которые могут прогрессировать без лечения. На данный момент существуют эффективные методы их лечения.



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его



- Причины стресса. Внешние источники стресса и беспокойства: переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.
- Внутренние источники стресса и беспокойства: жизненные ценности и убеждения, верность данному слову, самооценка.
- Симптомы стресса. Симптомы могут постепенно нарастать или появляться внезапно, в течение нескольких минут. Приступы паники обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Генерализованное тревожное

состояние обычно развивается постепенно и обычно не является прямым следствием какого-либо определенного беспричинного страха (фобии).

Два главных признака стресса и тревожного состояния это неконтролируемая тревога и беспокойство. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания. Стрессы и тревожности могут приводить к приступам паники, для которых характерны боль или чувство дискомфорта в грудной клетке, учащенное сердцебиение, затрудненное, поверхностное дыхание, чувство нехватки воздуха, удушья, озноб или резкое повышение температуры, дрожь, тошнота, боль в животе, онемение или чувство покалывания в конечностях.

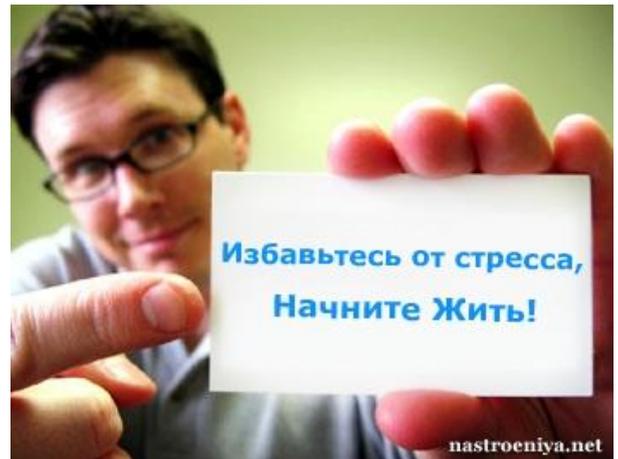
- Осложнения: бессонница, головные боли, боли в спине, запор и диарея, употребление алкоголя, наркотиков, курение, повышение АД, сердечно-сосудистые заболевания, тревожные расстройства, депрессия.



- Что можете сделать вы? Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями, использовать технику релаксации, например, глубокое ровное дыхание. Дайте себе достаточно времени, чтобы прийти в себя после стресса. Регулярно делайте зарядку. Таким образом, вы улучшите свое здоровье и самочувствие и повысите способность организма реагировать на стресс. Не употребляйте алкоголь и разрешенные наркотические препараты. Ограничьте употребление кофеина, поскольку он может усилить проявления тревожности. Научитесь противостоять своим страхам.

- После посещения врача: расскажите своим близким о том, как вы собираетесь лечиться. Обсудите это с вашими друзьями и родственниками, объясните, какой момент в вашей жизни вы переживаете сейчас. Если врач прописал вам лекарства, строго следуйте его указаниям по их приему. Когда вы почувствуете себя лучше, возможно, у вас появится соблазн прекратить прием препаратов. Тем не менее, без указаний врача не прекращайте прием лекарств. Сообщите врачу, если вы заметите любые побочные эффекты от препарата. Для оценки вашего состояния в динамике продолжайте посещать врача в процессе лечения. Имейте в виду, что вероятнее всего потребуются время, чтобы наступил эффект от лечения.

Прежде чем принимать натуральные препараты для лечения депрессии, бессонницы, тревожных состояний и стресса, обязательно посоветуйтесь с врачом, так как некоторые лекарства, продаваемые без рецепта, могут вступать во взаимодействие с другими препаратами и вызывать серьезные побочные эффекты. Обратитесь за профессиональной консультацией.



- Часто говорят, что от стресса седеют. На самом деле это миф, а вот выпадение волос у женщин возникнуть могут, при этом выпадать они начнут уже в течение 3-х месяцев после стрессового события.
- При сильном стрессе происходит расширение зрачков. Так человек пытается получить о ситуации максимум визуальной информации.
- Женщины во время беременности, не должны подвергаться стрессам, т.к. из-за них может произойти выкидыш
- А у мужчин они снижают подвижность и количество сперматозоидов, что приводит к эректильной дисфункции.
- Снизить уровень гормонов стресса позволяет смех.
- Кортизол (гормон стресса) – причина накопления брюшного жира, расширения отдельных жировых клеток, что может привести к «болезненному» ожирению.
- Если человек подвержен стрессам, вероятность его смерти от сердечных заболеваний, рака, заболеваний легких, цирроза печени наиболее высока. С такими людьми чаще всего происходят несчастные случаи, они нередко совершают самоубийства.
- Хронические стрессы замедляют рост детей, так как гормон роста из гипофиза производится в недостаточном количестве.
- Наиболее подвержены стрессам представители таких профессий как врачи, менеджеры, журналисты.
- Ученые утверждают, что стресс – часть эволюционного процесса. Он необходим для выживания, так как на время повышает работоспособность, усиливает мозговую активность.

- Стрессы делают кровь более густой, подготавливая так организм к травмам. В то же время в стрессовых ситуациях вероятность образования тромба очень велика.



- Согласно результатам исследований, количество гормона стресса уменьшается при употреблении темного шоколада. Еще более полезным считается какао, в котором содержатся антиоксиданты – флавоноиды.

- При хронических стрессах растет количество цитокинов, вызывающих воспаления.
- Распространенной реакцией организма на стресс является гипервозбуждение, приводящее к хронической бессоннице. Рекомендуем прочитать, как бороться с бессонницей.
- Первые упоминания о стрессах можно встретить у Гомера в «Илиаде» (8 ст. до н.э.): герой поэмы Ахиллес жаловался на эмоциональный упадок и возникающие у него в голове мысли о самоубийстве.
- Мужчины более подвержены стрессам, нежели женщины. Наиболее распространены реакции у мужчин на стрессовые ситуации: гипертония, агрессивное поведение, злоупотребление алкоголем, прием наркотиков.
- Постоянным низкочастотным шумом провоцируется выработка гормонов стресса.
- Стресс – причина гормональных изменений в организме человека, при которых уменьшается сексуальное влечение.
- Внезапные эмоциональные травмы нередко приводят к «синдрому разбитого сердца» — кардиомиопатии (сильной слабости сердечной мышцы). Особенно часто подобные состояния возникают у женщин.
- В некоторых странах обычные, казалось бы, способы снятия напряжения используют весьма оригинально...
- Англичане испытывают стресс реже благодаря более размеренной жизни и полноценному использованию своего законного права на отдых. Чтобы в положенный час выпить чашку чая из термоса и полистать вечернюю газету, таксист откажется от выгодного пассажира. Брокер, для того чтобы уехать пораньше в пятницу на природу откажется от выгодной сделки. Короче: делу – время, потехе – час.
- В Японии существуют специальные кафе, в которых продают тарелки для битья. Купив такую тарелку, посетитель пишет на ней о том, на кого он зол или обижен, после чего вдребезги ее разбивает. В некоторых кафе для этих процедур посетителям отводят отдельные комнаты.
- В офисах некоторых американских фирм есть специальные спальные комнаты, где сотрудники могут поспать 20-30 минут после обеда. Потерянное время, естественно, компенсируется возросшей работоспособностью.
- В Китае для борьбы со стрессом применяют обыкновенную чайную заварку. Ее высушивают на солнце и набивают подушки. Едва заметный

аромат чая помогает китайцам хорошо выспаться и снять накопившееся за день нервное напряжение.



- Оказывается, отпуск – не такая уж простая задача, и справиться с ней современному человеку весьма проблематично. Исследование, проведенное британским кадровым агентством *Office Angels*, показало, что семерым из десяти людей, привыкшим к напряженному трудовому графику, очень трудно

бывает адаптироваться к безделью во время отпуска – особенно в первые его дни. Причем большинство пытается компенсировать отсутствие привычной работы намеренным созданием различных стрессовых ситуаций, проблем, которые нужно решать, либо заполняют дни какой-либо активной деятельностью. Например, 40% опрошенных дают выход своей нерастроченной рабочей энергии в плавательном бассейне.

Данный феномен оказался настолько распространенным, что авторы исследования даже придумали для него название – синдром летнего отдыха (*Summer Office Withdrawal syndrome*, или *SOW*). В основном, этим синдромом страдают офисные работники.

- Что делать?

1. Закончить все свои дела на работе, не брать с собой мобильный, а если нужна связь, то поменять симку и никому не сообщать новый номер. Но если вы чувствуете, что этот вариант вам не подходит по каким-то причинам, то назначайте четкое время, когда вы будете принимать звонки или СМСки от коллег, например, с 9 до 9.30 утром. Затем просите тех, с кем вы едете, насильно отобрать ваш телефон до следующего утра.

2. Лучше заранее готовиться к отпуску, если едете в другую страну, узнайте об обычаях и истории, продумайте, какие экскурсии возьмете и т.д. Цель – постепенно переместить фокус внимания на отдых, отключаясь от работы. Если будете дома, составьте план интересных дел, которые давно хотели сделать и запланируйте их именно на первую половину отпуска, не откладывая.

3. Чередуйте физическую активность и релакс. Постоянно лежать на пузе с книжкой – не лучший вариант, но каждый день нагружать себя экскурсиями или экстрим-поездками не стоит – на работу выйдете разбитыми и уставшими, хотя впечатления получите.

- Западные социологи и психологи изучили причины возникновения стресса у жителей десяти разных стран мира, и получили интересные результаты.
- Например, свыше трети австралийцев считают главным источником стресса работу, потом следуют финансовые проблемы и семейная жизнь. При этом три четверти жителей Австралии постоянно находятся в состоянии повседневного стресса.
- Ровно половина англичан живет или хотя бы сталкивается со стрессом. В первую очередь их волнуют финансы и работа. А вот семейная жизнь, как выяснилось, вызывает у них меньше всего тревог.
- Как оказалось, повседневная жизнь не является фактором стресса для большинства мексиканцев. Из них лишь 45 % жителей считают, что

иногда все-таки подвержены этому чувству. Мексика оказалась самой свободной от стрессов страной мира. Те же, кто страдает от стресса, озабочены больше всего финансовыми проблемами, и только потом работой.



- Но абсолютным чемпионом по количеству стрессов оказалась Южная Корея. От него здесь страдают 81% граждан. Главные источники проблем традиционны – работа и финансы, сообщает издание «Все для Вас».
- У китайцев есть пословица: «Хочешь избавиться от печали, передвинь 27 предметов в доме». Тогда энергия заскользит в правильном направлении, не натываясь на шкафы и кресла. На самом

деле китайская мудрость не лишена научных оснований. Переставьте телефон на столе, разложите бумаги по ящикам, вазочку с комода переместите на тумбочку...

- Занимаясь дизайнерскими изысканиями и подсчетами (27 предметов – ни больше ни меньше!), вы позволите мозгу переключиться, отрешиться от насущных рабочих проблем и отдохнуть. Удивительно, но после подобных «китайских передвижек» правильные (или по крайней мере оригинальные) идеи приходят в голову сами собой.
- Хозяевам домашних питомцев повезло – израильские ученые из Технологического института «Технион» установили, что наличие в доме животного, к примеру, собаки, существенно сокращает пагубное влияние стресса на человека и позволяет ему нормализовать свое психологическое состояние. Те, кто уже завел себе собаку, наверное, замечают то положительное действие, которое она оказывает на них.
- Помимо повседневных неурядиц, хвостатый друг поддерживает человека в таких бедах, как серьезные проблемы психологического характера и тяжелые недуги. В частности, есть данные о том, что сеанс психотерапии в два раза более эффективен, если на нем присутствует собака.
- Британские ученые из Университетов Глазго и Пейсли выяснили, что более трети сотрудников страдают от «стресса электронной почты» вследствие необходимости реагировать на огромный поток электронных писем. По данным исследователей, от ощущения необходимости немедленно ответить на лавину электронной почты, люди начинают испытывать усталость и досаду на себя, а производительность труда у них падает. Более этому виду стресса подвержены женщины.
- Больше двух третей (64%) признались, что проверяют почту чаще одного раза в час и более трети (34%) – каждые 15 минут. Те же 34% утверждают, что испытывают стресс из-за объема электронных писем и необходимости быстро на них отвечать. Между тем, благодаря специальным программам для мониторинга почты обнаруживалось, что на самом деле сотрудники проверяют почту еще чаще – некоторые делают это до 40 раз в час, пишет издание.

- Практически треть (28%) проверяя почту, чувствуют себя «загнанными» ввиду необходимости ответить. И лишь 38% сотрудников чувствуют себя достаточно расслабленно, чтобы отвечать на письма на следующий день или еще позже. Ученые также обнаружили, что женщины сильнее мужчин подвержены такого рода стрессу из-за ответственности — они сильнее чувствуют потребность дать срочный ответ.

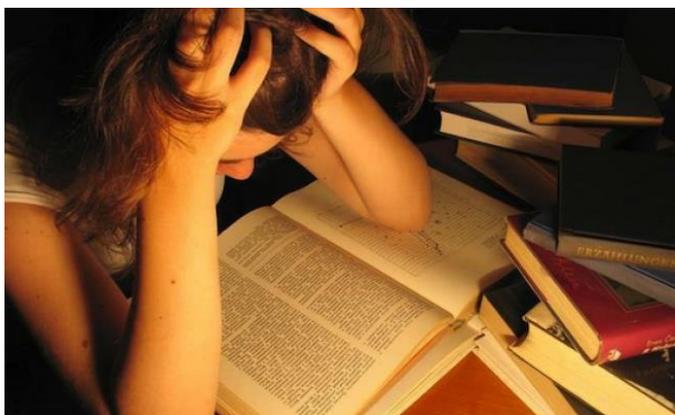


- Руководители исследовательской группы — Карен Рено, специалист по компьютерам из Университета Глазго, и Джудит Рэмси, психолог из Университета Пейсли, — опросили почти 200 сотрудников. Ученые пришли к заключению, что электронная почта занимает в повседневной жизни поразительно большое место и создает людям на работе наибольшее количество

проблем. По их мнению, чтобы избежать стресса, сотрудникам стоит заниматься чтением почты лишь в заранее выделенные для этого промежутки времени по несколько раз на день.

- Стрессовые гормоны сигнализируют жировым клеткам запасать жир: Оказывается, головной мозг не разделяет стресс, который необходим для выживания и обычный ежедневный стресс. Для того, чтобы не поправляться, необходимо научиться расслабляться (даже в рифму:). Это похоже на метафору — тело с помощью жира выстраивает оболочку для защиты от стрессов окружающего мира.
- В Древнем Китае стресс использовался как детектор лжи. Вернее, не сам стресс, а одно из его проявлений — уменьшение слюноотделения. Подозреваемому в преступлении давали полный рот вареного риса и начинали допрос. Считалось, что из-за сухости в горле настоящий преступник подавится.
- Ферменты, выделяющиеся при поцелуях, препятствует образованию одних из гормонов стресса — глюкокортикоидов (они вырабатываются надпочечниками).
- Считается, что именно экзаменационный стресс — один из самых распространенных видов стресса, а специалисты-психологи к тому же склонны отмечать такие известные симптомы экзаменационного стресса, как страх, растерянность, раздражительность, депрессия (кому что достанется). Человеку смятенному не избежать ощущения недомогания в целом. Некоторые впадают в панику. Другие просто тревожатся. Третьи подавленно ждут рокового часа.

- Психотерапевты, бесстрастно анализирующие состояние сдающих экзамены, рассуждают и о поведенческих симптомах. Экзаменационный стресс трудно пережить в одиночку. И тут есть некоторый выбор. Например, упорное избегание напоминаний об экзаменах. Антипод этого состояния – «вкручивание» в тему обсуждения предстоящих испытаний близких и не очень людей. Стресс вызывает нарушение сна. Паникеры (и не только они) стремятся заняться чем угодно, только не экзаменационной подготовкой.
- Есть и другая сторона подавленного и нервного состояния – круглосуточное и нервное поглощение материалов, литры выпитого кофе (а в определенных случаях – и алкоголь), как следствие, усталость и снижение продуктивности в учебе. Студенты накануне сессии теряют аппетит и ощущают при этом, что просто выпали из реальности – по вине того же экзаменационного стресса.
- Разумеется, это состояние не может не сказаться на здоровье. Стресс вызывает головную боль, «скачки» артериального давления, диарею, учащенное дыхание, тошноту, напряжение в мышцах. По ночам снятся кошмары, видятся провалы на экзаменах в прошлом, днем «преследует» учащенный пульс. В таком состоянии снижается способность концентрировать внимание, возникает рассеянность. Память, которая просто «обязана» впитывать максимальное количество информации, ведет себя плохо – слабеет и подводит. Самолюбивые студенты начинают сопоставлять свои возможности с уровнем подготовки однокурсников, терзать себя самокритикой и разглядыванием своего положения в невыгодном свете.
- Любой экзамен – стрессор достаточно мощный и бьет по самочувствию готовящегося пережить это испытание человека тяжелым «молотом». Режим сна и отдыха отбрасывается прочь. Студент в пылу подготовки проводит часы в одном и том же положении, нагружая одни и те же мышцы и органы. Справиться с этим состоянием и выйти победителем во всех смыслах слова очень нелегко, а создается такое немыслимое напряжение ради одного – успешной сдачи роковой сессии. Что же нужно делать, чтобы добыть победу?
- Прежде всего, владеть собой – в той же степени, что и экзаменационным материалом. Прилежание, систематические занятия – вот главный козырь. Самообладание пригодится не только в «критические дни», но и по жизни в целом.
- Иногда становится обидно, когда вы тщательно готовились на протяжении нескольких дней, хорошо владеете учебным материалом, однако в самый ответственный момент вами овладевает такое волнение, что глаза ничего не видят, поджилки трясутся, ладошки становятся холодными и влажными и все вылетает из головы.

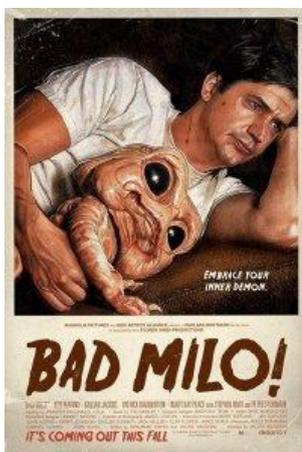


- Вы оказываетесь в состоянии ступора и не можете справиться с нервозностью, когда вроде бы все знаете, понимаете, а сказать не можете. Это ведет к абсолютно противоположному результату, нежели вы ожидали. Экзамен является той самой ситуацией, когда необходимо действовать по правилу «помоги себе сам».

Источники: <https://health.mail.ru/disease/stress/>, <http://globuslife.ru/fact/20-faktov-pro-stress.html>, <http://antistress-club.narod.ru/fact.html>, <http://vitaportal.ru/psihologiya/ekzamenatsionnyj-stress-pomogi-sebe-sam.html>

Искусство

КИНО



«Майло»
США, 2013

Молодой мужчина обнаруживает, что в стрессовых ситуациях превращается в страшного гнома, который живет внутри него и выходит, чтобы отомстить всем его беспокоящим. Только за счет управления своим стрессом и борьбы с этим демоном он может защитить себя и своих близких от страданий и ужасной смерти.

ПОЭЗИЯ

«Охота на волков»

Владимир Высоцкий



Рвуть из сил и из всех сухожилий,
Но сегодня – опять, как вчера:
Обложили меня, обложили –
Гонят весело на номера!

Из-за елей хлопочут двухстволки,
Там охотники прячутся в тень.
На снегу кувыркаются волки,
Превратившись в живую мишень.

Идет охота на волков! Идет охота!
На серых хищников – матерых и щенков.
Кричат загонщики и лают псы до рвоты.

Кровь на снегу и пятна красные флажков.

Не на равных играют с волками
Егеря – но не дрогнет рука.
Оградив нам свободу флажками,
Бьют уверенно, наверняка!

Волк не может нарушить традиций,
Видно, в детстве, слепые щенки,
Мы, волчата, сосали волчицу
И всосали – нельзя за флажки!

И вот охота на волков – идет охота!
На серых хищников, матерых и щенков.
Кричат загонщики и лают псы до рвоты.
Кровь на снегу и пятна красные флажков.

Наши ноги и челюсти быстры,
Почему же, вожак, дай ответ,
Мы затравленно рвемся на выстрел
И не пробуем через запрет?!

Волк не может, не должен иначе,
Но кончается время мое -
Тот, которому я предназначен,
Улыбнулся и поднял ружье!

Я из повиновения вышел
За флажки – жажда жизни сильнее!
Только сзади я радостно слышал
Удивленные крики людей!

Идет охота на волков, идет охота!
На серых хищников, матерых и щенков.
Кричат загонщики и лают псы до рвоты,
Кровь на снегу – и пятна красные флажков.

<http://www.youtube.com/watch?v=MyZgEygc9fs&list=RDMYzGeygc9fs#t=35>

ЛИТЕРАТУРА

«Как жить с волками»

Рассказ

Юлия Макаренко

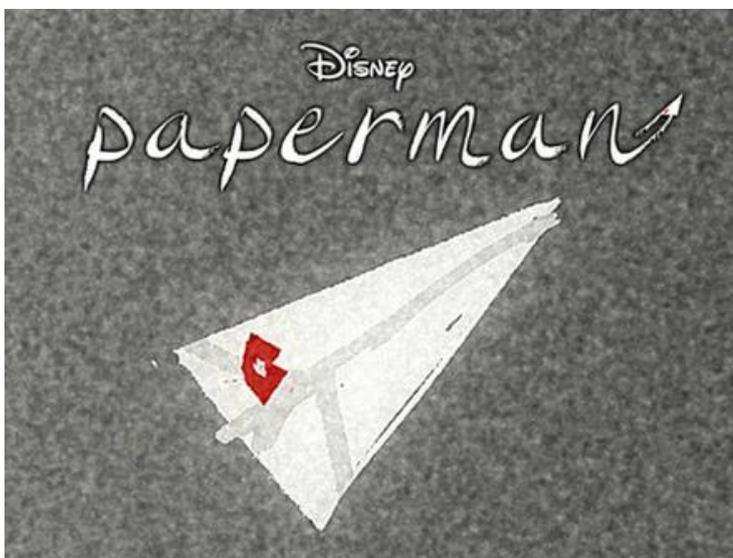


Юлия Львовна Макаренко написала рассказ «Как жить с волками». Такое название невольно притягивает, вызывает интерес. Рассказ про школу, про взаимоотношения детей и переживания, связанные с разными поступками учеников. Герои рассказа – шестиклассники. В этом рассказе героиня попадает в сложную ситуацию из-за «новенькой» девочки. Рита без желания ходит в школу, которую раньше очень любила. У нее снижается успеваемость, а учителя недоумевают. Рите объявили бойкот. Всем классом окружили и кричали, за то, что, по их мнению, учительница неправильно ей поставила тройку, и заставляли, чтобы она уговорила исправить тройку на двойку. По реакции

Риты мы понимаем, что она находится в стрессовой ситуации. Зачинщицей всего была Серафима – «новенькая» девочка. Она ненавидела Риту, тихо преследовала её и отравляла ей жизнь. При одном воспоминании о ней, у Риты портилось настроение. Сима действовала исподтишка: на уроке физкультуры, неожиданно, резким ударом послала мяч в сторону Риты. Девочка упала и сломала руку. От такой тихой травли у Риты голова шла кругом. Помощи ждать было не от кого, ее поддерживала только одна девочка Яна, но Рита очень не хотела быть побежденной и избегала общения с Симой, опасаясь ссоры. Страх, тревога, отчаяние и другие чувства являются психологическим аспектом стресса. У Риты не хватает сил открыто противостоять Серафиме. Увидев в стекле окна отражение Симы, Рита проследила, что девочка подкинула в ее портфель золотое кольцо подруги. Когда Сима вышла из класса, то Рита поступила так же. Проверив свой портфель, она обнаружила кольцо и переложила его к Серафиме. Девочка для защиты себя выбрала способ: «С волками жить – по-волчьи выть». Она не могла получить поддержку от своих родителей, поэтому справлялась с ситуацией сама, как только могла.

Источник: исследование школьников.

АНИМАЦИЯ



«Paperman»
(Бумажный человек)
США, 2012

Середина двадцатого столетия. Нью-Йорк. Одинокий молодой человек на платформе вокзала. Еще мгновение – и судьба подарит ему удивительный шанс, который, возможно, бывает раз в жизни. Он встретит красавицу, чей взгляд мгновенно покорит его сердце. Но

девушка его мечты так же быстро исчезает, как и появляется. Будет ли у героя мультфильма вторая попытка?

<http://rutube.ru/video/c2ca757572c3cc917804902f4593fdb6/>

Полезные ресурсы

ВИДЕО



- Может ли стресс убить человека? (анимация) - <http://carambatv.ru/cartoons/science/stress/>
- Что происходит при стрессе - <http://www.youtube.com/watch?v=cgFlVzoVgrw>
- Подари себе жизнь: борьба со стрессом - <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/stress/podari-sebe-zhizn-borba-so-stressom/>
- Как снять стресс - http://www.youtube.com/watch?v=2f_M3rYzccs
- Ералаш. Стресс - <http://www.youtube.com/watch?v=KomoT7cT6Uw>
- Стресс. Необычные способы борьбы с ним - http://www.youtube.com/watch?v=H_PWpsNsPjc
- Медитация для глубокого расслабления и снятия стресса - <http://www.youtube.com/watch?v=3lMftprJ5rQ>
- Как превратить стресс в друга? - http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=ru#t-18704
- Человеческий фактор. Стресс - http://2.russia.tv/video/show/brand_id/10923/episode_id/145266/video_id/145266/viewtype/picture
- Аптечка «Анти-стресс» (вебинар Катерины Кальченко) - <http://www.youtube.com/watch?v=TArUfZO1h1Q>
- КВН Как сдают экзамены в России - <http://www.youtube.com/watch?v=NERL2Bskz5M>

В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Как избежать стресса? - https://health.mail.ru/news/kak_izbezhat_stressa/
- 12 простых способов успокоиться и не нервничать - <http://www.live-and-learn.ru/catalog/article/12-prostykh-sposobov-uspokoitsya-i-ne-nervnichat/>
- Стресс - <http://www.psychologos.ru/articles/view/stress>
- Стресс блокирует креативное мышление - https://health.mail.ru/news/stress_i_zlost_blokiruyut_kreativnoe_myshlenie/
- Как справиться с экзаменационным стрессом? Психологическая подготовка к экзаменам - <http://psylist.net/psytera/00112.htm>
- Сдаем экзамен. Программа «Антистресс» - <http://www.7ya.ru/article/Sdaem-jekzamen-Programma-Antistress/>

- Экзамены без стресса - <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2013/03/04/ekzameny-bez-stressa>
- Экзаменационный стресс и пути его преодоления - <http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/65-exam-preparation/442-examination-stress-and-ways-to-overcome-it>

Тесты



- Оцените уровень своего стресса - <http://www.woman.ru/health/medley7/article/90804/>
- Тест на стресс - <http://www.sunhome.ru/tests/stress>
- Почему вы так на все реагируете? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/426/>
- Как снять стресс? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/380/>
- Тест на стрессоустойчивость. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге - <http://psycabi.net/testy/629-test-na-stressoustojchivost-metodika-opredeleniya-stressoustojchivosti-i-sotsialnoj-adaptatsii-kholmsa-i-rage>
- Тесты на стресс (Тест на стрессоустойчивость, Анализ учебных стрессов, Умеете ли вы быть счастливым? Бостонский тест на стрессоустойчивость, Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона) - <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html>
- Подвержены ли вы стрессу? - <http://azps.ru/tests/2/stress.html>
- Ваша психологическая готовность к экзамену - <http://mirnov.ru/arhiv/mn855/mn/31-3.php>

Дорогие коллеги!

Пусть ваша деятельность никогда не доводит вас до стрессов, а как помочь подопечным справиться с экзаменационными стрессами – поможет эта подборка. Берегите себя и своих близких!

Сюрприз – профилактика всех и всяческих стрессов:
<http://www.youtube.com/watch?v=Y8x2El7hcr8>