

**Стресс** — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Каждый человек в своей жизни не раз испытывал стресс. Более того испытывает его постоянно. И в этом нет ничего страшного. Стресс - является неотъемлемой частью человеческого существования. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но, когда человек чувствует, что воздействие окружающей среды подвергает испытанию его адаптивные способности или превышает их, здесь уже идет речь о чрезмерной стрессовой реакции, которая оказывает пагубное воздействие на организм и сознание. Каким бы ни был стресс, «хорошим» (эустресс) или «плохим» (дистресс), эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты адаптационного синдрома, который протекает в три стадии: начинается в виде первичной тревоги, сменяется периодом сопротивления и заканчивается истощением



Причиной для стресса в подростковом возрасте может быть, как серьезная неприятность, так и обычная обида. Девочки изводят себя диетами, хотя на самом деле они растут, а не полнеют. Мальчики страдают

от высокого или маленького роста, или неуклюжести.

Повышенная мнительность заставляет принимать ребенка на свой счет любые неприятности в школе и дома. Перегрузки, стрессы, конфликты с одноклассниками, непонимание родителей и учителей, - все это добавляет стресса в жизнь подростков.

### Признаки стресса у подростка

- Быстрая утомляемость, склонность к апатии, угрюмости.
- Неконтролируемый аппетит, пристрастие к сладкому и жирному.
- Недовольство своим внешним видом, увлечение диетами у девушек или качанием мышц у парней.
- Открытая агрессия, злость, раздражительность на все попытки проявить интерес к его увлечениям.
- Резкая потеря интереса к учебе и увлечениям, падение школьных отметок.
- Замкнутость, самоизоляция.
- Интерес к спиртному и сигаретам.
- Резкое падение самооценки, неуверенность в себе.

### Профилактика стресса.

✓ *Контроль за временем,* проводимое за компьютером. Медицинская норма в этом возрасте 1,5 часа в сутки, желательно с двумя перерывами по 15



минут. Соблюдение нормы поможет лучше выспаться, вовремя отправляться в постель, меньше уставать.

✓ *Норма сна* у подростков 8-10 часов. Именно за это время организм полностью способен



восстановиться. Хронический недосып приводит к снижению работоспособности, хронической усталости. Ложиться спать и вставать надо в одно и то же время. Не рекомендуется избегать отхода ко сну в рассерженном состоянии или слишком рано.

*Использование водных процедур перед сном* - прохладный душ (небольшое охлаждение тела является одним из элементов физиологии засыпания). В некоторых случаях можно применять теплый душ (комфортной температуры) до ощущения легкого мышечного расслабления. Использование контрастных водных процедур, излишне горячих или холодных ванн не рекомендуется.

✓ *Оптимальная физическая нагрузка.* В сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Регулярная физическая активность позволяет снять напряжение и повысить выносливость организма к воздействию различных стрессов. Любая



физическая нагрузка в тренировочном режиме должна быть регулярной и строиться по принципу:

10-15 мин. разминка в легком и умеренном темпе,

20-30 мин. активных нагрузок,

10-15 мин. «разминка» в легком темпе.

*Здоровое питание- защита от стресса.*

✓ Дары моря: морская рыба, кальмары, морская капуста.



Чем полезны: содержат йод, необходимый при снижении работоспособности, успеваемости, склонности к частым заболеваниям, в том числе и хроническим; фосфор и кальций, незаменимые для костей и зубов, особенно в период роста, для предупреждения мышечной слабости.

✓ Свекла, красная и белая фасоль, шпинат, горох.

Чем полезны: содержат магний, незаменимый для поддержания энергообмена, укрепления нервной системы, защиты от негативных воздействий стресса.

✓ Печень, изделия из муки грубого помола, курага, чернослив, сок из моркови и граната.

Чем полезны: содержат железо, необходимое для кроветворения, укрепления иммунной и центральной нервной систем и повышения энергетического тонуса организма.

✓ Витамины и минералы.

### **Гимнастика против стресса.**

1. Растягивание плеч. Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.



2. Дотянуться до звезд. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянетесь кверху.

3. Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

Источник: <http://human-med.info/7-prostyx-uprazhnenij-dlya-snyatiya-napryazheniya-i-stressa.htm>

# Стресс. Профилактика. (консультация)



Подготовила:  
педагог-психолог  
Аушева Е.В.