

**Ахметшина Татьяна Ивановна**

педагог-психолог

БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф.П. Павлова»

Минкультуры Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Аннотация: в статье раскрыты понятия, механизм и процесс протекания трех уровней стресса. Рассмотрены несколько методов преодоления стрессового состояния.*

**Ключевые слова:** стресс, тревога, дистресс.

За короткое время мир стал другим. Изменения ощутил на себе каждый. Однако почему-то одни люди реагируют на происходящее спокойно, другие испытывают стресс и тревожность.

Предыдущий год, мы все тоже обучались дистанционно, он показал нам, что очень сложно организовать самостоятельно свое обучение дома. Это очень сложно не только обучающимся, но и сложно организовать свою работу преподавателям. Рассмотрим эмоциональное состояние, которое возникает в состоянии стресса, которое может за собой привести дистанционное обучение. И что с этим стрессом делать.

Для начала, давайте определимся, что такое стресс? Ганс Селье физиолог и автор книги «Стресс, без дистресса», который много писал про стресс и как с ним справиться. Он говорил, что стресс – это не специфическая реакция человека, на какие то неблагоприятные обстоятельства, которые могут быть как вокруг человека, так и внутри его. Стресс – это напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций; дистресс – это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды. Любая эмоциональная встряска человека является стрессором – источником стресса. Механизмы стресса и призваны

обеспечить сопротивляемость организма. Дистресс же возникает, когда эти механизмы недостаточно эффективны или «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека. Сам по себе стресс – это вполне нормальная реакция. Необходимо только стараться не допустить перехода стресса в дистресс. Здесь подойдет аналогия с температурой нашего тела. Когда человек заболевает, температура тела повышается. Поскольку ощущения при этом далеки от приятных, большинство из нас тут же стремится ее сбить любыми медикаментами. Однако современная медицина рекомендует другое: до определенного порога (примерно до 38°) температуру сбивать фармпрепаратами не стоит. Ведь ее повышение означает, что активизировалась иммунная система и организм пытается справиться с неполадками своими силами. Напичкав же организм жаропонижающими средствами, мы не столько поможем, сколько помешаем иммунной системе сделать свое дело, дав искусственный сигнал к свертыванию ее активности. Поэтому применение медикаментозных средств снижения температуры оправдано, только если она «зашкалила» за определенный предел. То есть, когда очевидно, что организм сам не справляется с ситуацией и силы его на исходе. Примерно такая картина и со стрессами.

В чем же стресс у нас проявляется? Стресс похищает наши силы, энергию, спокойствие. Он всегда связан с усталостью, истощением, ослаблением души и тела. Внешними признаками стресса могут быть утомление, болезненная обидчивость, сужение внимания, падение интереса к жизни, нежелание работать и напрягаться, ослабление защитных сил организма, обреченность и прочее. Но реакция стресса, проявление стресса у каждого человека будет индивидуальной. Ученые выделили три уровня реагирования человека на стресс: Первый это на уровне тела и вегетативной нервной системы, когда у человека в результате воздействия стресса, стрессовых обстоятельств, он начинает краснеть или бледнеть, у него трясутся руки, начинает учащенно биться сердце, повышается артериальное давление. Второй уровень реагирования, это на уровне моторики, т.е. двигательное возбуждение или наоборот ступор. Когда человек хочет поскорее

разрешить эту ситуацию или наоборот он не знает, что с этим делать. Все, наверное, наблюдали в фильмах о катастрофах, что часть людей бегут, а кто-то стоит замерев и не может пошевелиться. Третий уровень реагирования на стресс, он связан с эмоциональным откликом. Очень часто люди в состоянии стресса мало того, что происходит моторное возбуждение, но они еще злятся, проявляют агрессию, злобу, гнев, раздражение. Вот этот весь спектр негативных эмоций, у него сразу выплескивается на окружающую среду, людей и обстановку. Когда происходит что-то из ряда вон выходящее, люди начинают как бы «кипеть» изнутри и «кипятком» начинают выплескивать.

Поэтому очень важно восстанавливать физическое и психологическое ваше состояние. Как же восстанавливать физическое состояние – это конечно же спорт, правильное питание, зарядка. Утром проснулись, бодро, весело, здорово, плечики расправили, все хорошо. Конечно же от нашего состояния многое зависит, и мы можем это состояние с вами включать. Как же это сделать конечно же следим за своим питанием, здоровьем, за своей осанкой и лицом. Когда у вас плохое настроение попробуйте встать перед зеркалом и 5 минут улыбаться самому себе и вы почувствуете перемены. Поэтому утром улыбаемся, красиво одеваемся и довольные с хорошим настроем приступаем к учебе.

Многие, наверное, смотрели мультик «Валли». Вспомните, что случилось с человеком на космическом корабле. Мы видим людей, которые распустились, которые обросли большим количеством тела, они даже еле втискиваются в те автоматические кресла, которые их развозят по разным комнатам. Как только представите эту картинку, вы поймете, насколько важно движение в жизни человека. Не случайно существует поговорка: «Движение – это жизнь». И любая физическая активность, мало того, что она позволяет размять вам затекшие мышцы, но еще и позволяет себя пополнить ресурсом, потому что любая двигательная активность является хорошим средством для снятия эмоционального напряжения. Нашему организму и мозгу нужен кислород, для эффективной работоспособности.

Первое – не воспринимать как проблему, относитесь к этому, как к временному затруднению, второе – это движение, третье – это соблюдение режим труда и отдыха, есть определенные требования к режиму, независимо от того, что я нахожусь на дистанционном формате обучения, это поможет вам избежать эмоционального напряжения. Все необходимо делать вовремя и не откладывать на потом выполнения заданий. В последствии такое откладывание может сформировать такой «КОМ» не выполненных заданий, с которым не каждый сможет справиться.

Конечно, режим труда и отдыха, включает не только то, что здесь описано, но это и загрузка себя ресурсами. Это и питание. Очень часто сидя дома перед компьютером хочется съесть то, что врачи не рекомендуют, то, что не полезно. «Это же стресс» говорят себе многие участники дистанционного обучения, и надо прикупить себе вкусняшки. В общем, если это вам помогает получать удовольствие от процесса и никак не оказывается на здоровье, то конечно небольшие порции вкусняшек не помешают, но вкусняшки могут быть не только материальные, можно придумать себе нематериальные «вкусняшки». Найдите себе те ресурсы, которые вам доставляют удовольствие, может какое-то хобби по вам уже давно плачет и скучает. Те ресурсы, которые поддержат в этот момент, конечно, руки иногда опускаются из-за этой неопределенности, из-за этого стресса, и хочется все бросить. Для этого нужны ресурсы и ресурсы не столько материальные, сколько не материальные, которые нашей духовности доставят удовольствие, нашему интеллекту, нашей душе, нашим эмоциям доставят удовольствие. Знаете это можно расценивать как приз, которое вы себе подарите в конце тяжелого учебного дня, это тоже может стать спасением от стресса.

Какие есть способы снятие стресса? Деструктивное и конструктивное. В момент стресса НЕЛЬЗЯ склоняться к деструктивным способам снятия стресса: это алкоголь, успокоительные таблетки, наркотики, экстремальные виды спорта, какие-то адреналиновые виды развлечения. Опасность их в том, что они не приносят того снятия напряжения, о котором человек мечтает, но это формирует определенную зависимость физиологическую и психологическую. В противовес есть

конструктивные способы снятия стресса. Их отличие в том, что они требуют ответственности и осознанности и они требуют усилий. Об одном способе было сказано выше, это двигательная активность. Любая, что вам нравится – это танцы, йога, бег, плавание, ходьба быстрая, просто прогулки, это один из способов, когда мы конструктивно снимает стресс. Есть психологические приемы, которые тоже позволяют конструктивно снимать стресс. Если мы понимает, что стресс прежде всего вызывает напряжение, и это не столько психическое напряжение, сначала возникает физическое напряжение. У нас сжимает руки, плечи, все тело в напряжении. Как раз мы можем использовать это напряжение, чтобы это напряжение снять. Получается масло масленое. Есть один такой парадоксальный метод, когда мы чувствуем, что у нас все напряглось, тогда мы напрягается еще сильнее, и потом резко с выдохом разжимаем ладони, тело. И из нас лишнее напряжение выходит.

Также еще можно попробовать метод позитивных аффирмаций. Аффирмация – это выражение, высказывание, уже устоявшееся. Ну например: «Все будет хорошо», «Все у меня получится», т.е. это такое жизнеутверждающее положение. Очень важно чтоб аффирмации были положительные, очень часто человек себя негативными аффирмациями нагружает, и это тоже вносит свою долю в формировании стресса. Если мы стараемся себя окружить положительными аффирмациями, то это будет влиять на наше внутреннее состояние, некоторые психологи рекомендуют эти аффирмации распечатать и повесить вокруг себя. Кому-то не нужны выражения вокруг себя, кому-то нужны картинки или фотографии, у кого-то лучше получается концентрироваться на образах. Распечатайте и повесьте те картинки, которые вам приносят удовольствие и поднимают настроение. Окружите себя теми приятными моментами, которые вы хотели бы вспоминать, тех о которых хочется думать. Создайте вокруг себя гармонию, и она всегда станет вашей внутренней гармонией.

Перечисленные приемы направлены на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществлять специальную деятельность по изменению своего состояния. В обыденной жизни у каждого из нас

непроизвольно и произвольно уже сформировались приемы, с помощью которых мы справляемся с волнением, страхом, тревогой, расслабляемся и отдыхаем.

*«Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить».*