



ЦЕНТРАЛЬНА МІСЬКА ПУБЛІЧНА БІБЛІОТЕКА ім. М.
Горького
ІНФОРМАЦІЙНО- БІБЛІОГРАФІЧНИЙ ВІДДІЛ

ДОПОМОГА ВІД СТРЕСУ



Рекомендаційний список літератури

Краматорськ, 2015

Укладачі:
Комп'ютерний набір:
Відповідальний за випуск:

Побєдаш Г.А.
Побєдаш Г.А.
Труш Н.В.

Стресс - это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несет заряд - отрицательный или положительный. Быстрый темп современной жизни и появление новых потребностей приводят к тому, что раздражителей становится все больше, а нагрузка, которую нам приходится переносить, невероятно возрастает.

Привыкая жить в постоянном напряжении, испытывая его вновь и вновь, мы перестаем получать удовольствие от жизни. Нам не дает покоя мысль: почему так происходит? Мы, увы, не осознаем, какое влияние на нашу жизнь оказывает стресс, и не догадываемся, что стрессом необходимо управлять.

Симптомы стресса

Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные симптомы стресса:

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Виды стресса

У большинства людей с термином «стресс» связаны неприятные ассоциации. На самом же деле стрессы бывают двух видов.

•*Полезные стрессы*, или эустрессы. Для полноценной жизни каждому необходима небольшая доза полезного стресса - это движущая сила в решении сложных задач. Назовем это состояние «реакцией пробуждения». Чтобы утром встать с кровати и пойти на работу, нужно полностью проснуться. А чтобы достичь оптимального уровня активности и работать продуктивно, человеку необходима реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина).

•*Вредные стрессы*, или дистрессы, возникают, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса».

Превратится ли полезный стресс во вредный, во многом зависит от конкретных обстоятельств и индивидуальной сопротивляемости. Приступ дистресса может возникнуть неожиданно, спровоцированный определенной ситуацией, но в большинстве случаев это явление «накопительное»: вначале сопротивляемость организма снижается, а после постепенно угасает. Если не обратить на ситуацию внимания, обычный эмоциональный дискомфорт грозит перерасти в болезнь. Однако этот процесс можно остановить, если вовремя распознать симптомы стресса и использовать все возможности для сопротивления его вредному воздействию.

Отличительные признаки стресса

Распознать, что человек находится в состоянии стресса, довольно просто. Главный признак - изменение поведения. Чаще всего встречаются:

- повышенная раздражительность и неадекватная реакция на малейшее затруднение;
- снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;
- частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;
- потребность в алкоголе для повышения уверенности в себе;
- постоянное уныние и жалость к себе;
- потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться со множеством проблем, требующих одновременного и немедленного решения;
- нежелательные реакции организма, как то: учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и высыпания на коже.

Мы склонны объяснять эти проявления усложнением жизни. Считая невозможным контролировать изменчивую ситуацию, мы даже не пытаемся это делать. Такие доводы тоже явный симптом стрессового состояния.

Отрицательная стратегия поведения

Находясь в состоянии стресса, мы обычно выбираем такую линию поведения, которая, как нам кажется, уменьшает дискомфорт. Увы, чаще всего подобная тактика не дает ожидаемого результата.

Типичные линии поведения.

- Бегство - игнорирование проблемы, нежелание признать ее существование, даже если все вокруг утверждают обратное.
- Самоедство - навязчивые размышления о возможных неприятностях и их последствиях, нежелание предпринимать какие-либо действия, чтобы изменить ситуацию.
- Нерешительность - колебания перед принятием какого-либо решения, бесконечное промедление, отсутствие четкого плана действий.
- Проволочки - нежелание выполнять необходимую работу, оттягивание момента и создание искусственных препятствий.

- Поиски приключений - совершение безрассудных поступков, чтобы отвлечься от состояния подавленности.

- Эмоциональная несдержанность - неоправданное ожесточение, волнение и тревога, выливающиеся в гнев, язвительные замечания или слезы.

- Затворничество - нежелание принимать участие в мероприятиях, которые раньше вызывали интерес.

Подобное поведение не облегчает, а усугубляет стрессовое состояние. Бессознательно пытаясь избавиться таким образом от подавленности, мы лишь усиливаем стресс.

Лечение и профилактика стресса

Известно, что нет лучше лекарства, чем хороший сон. Поэтому стоит задуматься о том, как вы спите. Вот некоторые рекомендации, которые помогут сделать ваш сон лучше.

- Очень помогают для нормального сна регулярные физические упражнения. Желательно их проводить на свежем воздухе за пару часов до сна.

- Перед тем, как лечь спать, можно принять теплую ванну, послушать негромкую спокойную музыку. Если есть возможность, совместите прием ванны с прослушиванием музыки. Старайтесь делать это каждый день.

- Чтобы сон был более крепким и здоровым, организму требуется гормон мелатонин. Его содержание повышается при приеме витаминов группы В, которых достаточно много в рисе, пшенице, ячмене, семечках подсолнуха, кураге. В рафинированных продуктах этих витаминов почти нет, поэтому старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты, желательно с высоким содержанием углеводов.

- В вашей спальне не должно быть душно, шумно и светло: всё это не способствует спокойному сну.

Помочь справиться со стрессовым состоянием может равномерное, спокойное дыхание. Вдох следует делать глубокий, через нос. Выдыхать же надо медленно и через рот.

При стрессе также важно правильно питаться. Еда должна быть легкой и хорошо усваиваться. Ешьте не спеша, небольшими порциями. После принятия пищи следует немного отдохнуть.

Существуют народные способы борьбы со стрессом. Хорошим средством считается ромашка аптечная. Её отвар помогает справиться с головной болью, бессонницей, обладает успокаивающим действием. Эффективным расслабляющим свойством обладают также трава душицы и масло шалфея мускатного. Отличным средством от переутомления является мелисса. Её используют, чтобы снять напряжение, беспокойство, она может помочь даже при сильных стрессах. Чай из мелиссы хороши при бессоннице и депрессии.

Бібліографія

52.5

A35

Азон, Б. Стресс излечим [Текст] / Б. Азон. - М. : Крон-пресс, 1994. - 192 с.

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : КХ (1)

88.3

A36

Айзенк, М. Психология для начинающих. - 2-е изд. - СПб. : ПИТЕР, 2004. - 384с..

Кл.слова: основы поведения, стресс, эмоции, агрессия

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : кх (1)

68.9я73

Б40

Безпека життєдіяльності. - Х. : Факт, 2005. - 384 с.

Кл.слова: стресс,

Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : КХ (1), ф17 (1)

88.37

В93

Выступать и не бояться [Текст] : Пособие. - Х. : Основа, 2009. - 160 с.

Кл.слова: общение, искусство слова, застенчивость, самоанализ, неуверенность в себе, тревожность, отрицательный жизненный опыт, страх, общение, стресс,

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : КХ (1)

52.5

Г60

Голизек, Э. Преодоление стресса за 60 секунд [Текст] : кратчайший путь к расслаблению и покою. - М. : КРОН-ПРЕСС, 1995. - 192 с.

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : КХ (1)

88.5я73

Е91

Ефимова, Н. С. Основы психологической безопасности [Текст] : учеб.пособие для вузов / Н. С. Ефимова. - М. : Форум-Инфра-М, 2010. - 192 с.

Кл.слова : деструктивное поведение, безопасность труда, стресс, напряженность

Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : КХ (2)

88.8я73

ИЗ8

Изотова, Е. И., Никифорова Е.В.Эмоциональная сфера ребенка. Теория и практика. - М. : Академия, 2004. - 288 с.

Кл.слова: стресс

Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : КХ (1), ф17 (1)

Свободны: КХ (1), ф17 (1)

88.37

К16

Как выжить на работе [Текст] / сост. О. А. Дмитриева. - Х. : Основа, 2010. - 160 с. - (Знаю КАК. Самоучитель по жизни)

Кл.слова: составление резюме, собеседование, стресс, адаптация на новом месте

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : КХ (1)

88.6

Р65

Розов, В. І. Адаптивні антистресові психотехнології [Электронный ресурс] : Додаток до книги на CD / В. І. Розов. - К. : Кондор, 2006. - эл. опт. диск (CD-ROM).

Кл.слова: стресс

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ИБО (1)

88.5

С38

Синельников, В. В. Прививка от стресса [Текст] : как стать хозяином своей жизни. - М.: Центрполиграф, 2006. - 222 с. .

Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : Ф9 (1), Ф19 (1)

88.3

С89

Суворов В.В. Психофизиология стресса [Текст] / Суворов В.В. - М. : Педагогика, 1975. - 206с. - 67к. грн.

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : кх (1)

88.37

П12

Павлютенков, Є. М. Конфлікти: сутність і подолання [Текст]. Стрес у педагогічній діяльності. - Х. : Основа, 2008. - 224 с.

Кл.слова: Конфликт, совместимость, стресс, последствия стресса, ресурсы стойкости к стрессу,

Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : КХ (1)

Как справиться со стрессом [Текст] // Открытия и гипотезы : научно-популярное издание. - 2014. - N 4. - С. 50-52.

Кл.слова): стресс, причины, борьба, транс, снятие, упражнения, антистрессовые

Кваша, Л. Ф. Акція «Психологічне здоров'я учнів» [Текст]// Виховна робота в школі. - 2015. - N 3. - С. 26-27

Кл.слова: психологическое здоровье, ученик, стресс

Коваленко, А. Різні лікарні бувають - про здоров'я наше дбають [Текст] : заняття для старших дошкільнят // Палітра педагога. - 2015. - N 3. - С. 15-17.

Кл.слова: старший дошкільник, валеологія, здоров'є, лікарі, медичне обстеження, урок, стресові ситуації, діти, батьки, медогляд, професія медичних працівників, правила соціального взаємодія, зубна гігієна, педіатр, зір, вправи

Кушнір, І. С. Здорова дитина - щаслива дитина [Текст] : семінар-практикум для вихователів // Бібліотечка вихователя дитячого садка. - 2015. - N 2. - С. 61-65

Кл.слова: стресс

Осіння, С. Небезпечність тривожних станів. Як їх уникнути [Текст] // Надзвичайна ситуація. - 2013. - N 9. - С. 56

Кл.слова: психологія поведінки, тривожне стан, небезпека, як уникнути, стресс

Серов, Н. Стресс и социальные навыки [Текст] // Открытия и гипотезы. - 2014. - N 7-8. - С. 10.

Кл.слова: психологія, стресс,

Філіпова, І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя [Текст]// Практична психологія та соціальна робота. - 2013. - N 8. - С. 48-56 : рис. - Библиогр. в конце ст.

Кл.слова: індивідуальне соціальне здоров'я, ресурс особистості, стресові ситуації, соціокультурний контекст,

Черепаша, В. Знання з безпеки "кишеню" не тягнуть [Текст] // Безпека життєдіяльності. - 2015. - N 4. - С. 26-30

Кл.слова: тероризм, паніка, стресс, страх,

Чернявська, Т. В. Цінуємо себе і шануємо інших [Текст] // Позакласний час. - 2014. - N 11. - С. 53-55

Кл.слова: особистісно-розвивальні заняття, обдаровані діти, розвиток стрессостійкості

