Содержание:

Введение 3 стр.

1. Стресс и его причины 4 стр.
2. Виды стрессов 6 стр.
3. Пути снятия стресса 8 стр.

Заключение 11 стр.

Список используемой литературы 12 стр.

**Введение.**

Сегодня стресс прочно вошёл в нашу жизнь. Он является её неотъемлемой частью, потому что большинство людей ведут напряженный образ жизни. Ведь жить в наше время не так уж просто, как кажется на первый взгляд. Жизнь в постоянной спешке, эта вечная суета, эти вечные проблемы, от которых никуда не деться. Люди, как муравьи в этом огромном муравейнике под названием планета Земля. И каждодневные стрессы – это уже норма жизни, потому что такова наша система, такова наша человеческая природа, и по-другому никак.

А что в итоге? Ведь всё больше врачей и ученых в последние годы называют стресс главной причиной большинства заболеваний. Приведу не большой перечень тех самых заболеваний, которые может вызвать стресс: это сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертония, инфаркт, язва, колит, болезнь Крона, астма, различные дерматиты, экзема, поскольку стресс ослабляет иммунитет. Есть люди, у которых от стресса пропадает аппетит, и они начинают худеть, поскольку биологические реакции, которые провоцирует стресс, потребляют много энергии. Но у большинства людей стресс вызывает обратную реакцию, то есть люди борются со стрессом с помощью еды и это может привести к значительной прибавке в весе и даже к ожирению[[1]](#footnote-1).

Но между тем здесь есть и обратная сторона медали. Как бы странно это ни звучало, но нам необходимо испытывать стресс! Причем, как положительный, так и отрицательный — важно, чтобы он был незначительным. Незначительный стресс является безвредным, а что самое главное, это то, что он помогает человеку лучше адаптироваться к меняющимся условиям окружающего мира.

Все то, из чего складывается наша повседневная жизнь – это и есть источники стресса, главное не дать стрессу разрушительно повлиять на наш организм, поэтому мы должны уметь адаптироваться и учиться правильно реагировать на любые проявления стресса.

**Стресс и его причины.**

Каждый человек испытывал стресс, но мало кто имеет представление о том, что такое стресс.

На этот вопрос словари и энциклопедии дают следующие ответы:

Стресс (стресс-реакция) (англ. stress - напряжение) - особое состояние организма человека, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель[[2]](#footnote-2).

Стресс - состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях[[3]](#footnote-3).

Определения, приведенные выше, доступны и ясны каждому взрослому человеку, но чтобы понять, что такое стресс вовсе не обязательно заглядывать в словари – достаточно посмотреть вокруг. Стресс – это все, что нас окружает. Стресс – это наша жизнь. В наш 21 век мы не можем жить вне этого состояния. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе со звонком будильника, а потом... Потом все как обычно в жизни - пробки (для автомобилистов), утренняя толкотня в транспорте (для остальных), работа, проблемы в семье, ссоры, плохой сон, «не такой» секс. И так изо дня в день! И нет возможности вырваться из этого круговорота жизни. А почему? Да потому что жизнь – это главный источник стресса. Отсюда вывод, что полностью от стресса человека избавляет только смерть.

Основатель учения о стрессе Г. Селье говорил: «Стресс — это аромат и вкус жизни». И был абсолютно прав. Оказывается, во время стресса в организме вырабатываются специальные гормоны: адреналин, эндорфин и энкефалин, способные «раскрасить» нашу жизнь и насытить ее яркими ощущениями. Энкефалин вызывает негативные эмоции (в случае, если жизнь находится под угрозой) и снижает боль. А эндорфин — источник положительных эмоций, когда стресс благоприятствует здоровому состоянию организма, вызывает расслабление и эйфорию[[4]](#footnote-4).

Ганс Селье выделил в стрессе три фазы. Первая – «реакция тревоги» - это ответ организма на событие, которое произошло с человеком.

Вслед за первой наступает вторая стадия. Организм «привыкает» к стрессу, все как будто бы налаживается.

Но если стресс продолжается долго, неизбежно наступает третья стадия – «стадия истощения». Если причина, вызвавшая стресс, слишком сильна, эта стадия может кончиться смертью.

Стресс может быть вызван причинами, которые связаны с работой:

1. Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует закончить за определённый период времени.

Работнику просто поручили огромное количество заданий, которое он должен выполнить в срок. Естественно человек начинает испытывать беспокойство. Маленькая нагрузка может вызвать у работника такое же чувство. У него может создаться впечатление, что его просто напросто недооценили.

2.Конфликт ролей.

Различные противоречия, конфликты, недопонимания, возникающие между работником и его работодателем (начальником, руководителем) во время рабочего процесса.

3. Неопределенность ролей.

Работник не имеет полного представления о том, что от него ожидает руководство, что он должен делать, как делать и как его после этого будут оценивать.

4. Неинтересная работа.

Человек, который считает свою работу неинтересной, чаще испытывает беспокойство и он более подвержен физическим недомоганиям, в отличие от того, кто доволен своей работой.

5. Существуют также и другие причины.

Это, например, плохие физические условия, в которых должен работать человек (плохое освещение, чрезмерный шум), превышение полномочий работодателем, необоснованные требования сотрудников друг к другу.

Так же стресс может быть вызван событиями в личной жизни человека.

Некоторые из них являются положительными и благоприятно влияют на нашу жизнь (свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов). Кроме того, в течение жизни мы испытываем и другие положительные ощущения, такие как радость, любовь, творческий подъем и т.п. Но стресс способны вызвать как положительные, так и отрицательные ситуации. Отрицательные ситуации могут быть неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.). Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт.[[5]](#footnote-5)

**Виды стрессов.**

Изначально Селье выделял только один вид стресса – «плохой стресс» или дистресс. Этот стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье. Есть несколько основных симптомов такого стресса: рассеянность, повышенная возбудимость, постоянная усталость, пропажа сна и аппетита. В дальнейшем же он ввел ещё один вид стресса – «хороший стресс» или эустресс[[6]](#footnote-6). Такой стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, разумеется, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует[[7]](#footnote-7).

В наше же время существует огромное количество определений для различных видов стресса:

1. Психологические стрессы, эмоциональные стрессы - это стрессы, которые возникают вследствие переживания сильных эмоции (например, развод или женитьба, рождение ребенка, новая работа и т.д.). Причиной такого стресса являются как положительные, так и отрицательные эмоции.

Отдельно можно выделить психологический стресс, который возникает из-за фантазий человека. Не смотря на то что такой стресс не имеет реальных причин, он ничем не отличается от стресса вызванного реальными причинами.

2. Физиологические стрессы – это стрессы, возникающие в результате воздействия на человека внешних факторов (холод, жара, жажда, боль и т.д.)

3. Кратковременные стрессы – это стресс, при котором организм реагирует естественным образом. Для этого стресса характерны внезапность и быстрое прохождение (например, резкий звонок будильника).

Как правило, действие такого стресса очень коротко: резкий звонок будильника утром, заставивший вас вскочить, никакой опасности не представляет – Вы его выключили, сладко потянулись, успокоились и направились в душ. Все. Стресс прошел.

4. Хронические стрессы – это самый опасный вид стресса. Причины, вызывающие такой стресс, могут быть самыми разными (например, человек, который пережил автомобильную аварию, время от времени вспоминает эту аварию и тем самым возвращается к тому стрессовому состоянию, когда произошла авария). И из такого стресса невозможно выйти, не прилагая дополнительных усилий. Необходимо научиться расслабляться, для того чтобы помочь организму прийти в норму.

Кроме перечисленных видов стресса, также выделяют следующие виды:

Рабочий стресс – стресс, который возникает, если работа вызывает хроническую усталость и частые отрицательные эмоции.

Общественный стресс – человек живёт в обществе и редко может избежать проблем, которые в нём возникают. Общественный стресс развивается у какой-то группы людей. Причиной общественного стресса могут быть экономические, политические проблемы и др.

Внутриличностный стресс – это, когда наши внутренние переживания, недовольства, смятения начинают проявляться раздражительностью, неудовлетворённостью. Причиной такого стресса обычно становятся нереализованные потребности, несбывшиеся мечты, надежды.

Финансовый стресс – стресс, причиной которого является ситуация, когда расходы человека значительно больше доходов. К стрессу могут привести неожиданные траты и незапланированные расходы, невозможность взять кредит для необходимой покупки, заниженная оплата труда и т. д.[[8]](#footnote-8)

**Пути снятия стресса.**

***Сон****.* Треть жизни человек проводит во сне. Сон - это жизненно необходимая потребность организма, кроме того он благотворно воздействует на человека. Сон восстанавливает не столько физическую активность человека, сколько психологическое равновесие. Во время сна наш организм производит гормоны, отвечающие за рост и восстановление функций организма.

Недостаток сна приводит к серьезным нарушениям нервной системы. Самое главное – не оказаться в порочном кругу - когда стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

***Танец.***  Нет людей, которые не танцуют. Как говорил классик – танцуют все. Танец не просто связан с жизнью, а он и есть сама жизнь.

В данном случае говорится о не профессиональном танце, где есть свои правила, отработанные и стандартные движения, а о танце, лишенном всяких правил, в котором танцует только тело, а разум отключается. Танец, которому человек полностью отдаётся и душой, и телом. И если человек будет просто танцевать, не пытаясь оценить то, как он это делает, то через некоторое время мысли успокоятся, исчезнет окружающий мир и человек полностью погрузится в состояние танца.

***Музыка.*** Когда человеку бывает не по себе, он часто стремимся оказаться в одиночестве, и тогда музыка помогает пережить это состояние. Музыка может помочь выплеснуть сильные разрушительные эмоции, например, агрессию.

***Эмоции.*** Человеку не свойственно открыто выражать свои отрицательные эмоции, когда у него внутри гнев и обида, он сдерживает свои чувства, натягивая на маску. Но отрицательные эмоции не исчезают бесследно - они просто уходят в подсознание и там продолжают свою разрушительную работу. Существует немало способов, с помощью которых человек может дать выход отрицательным эмоциям, и он просто обязан это делать, а не копить их в себе.

***Питание.*** Во многих пищевых продуктах содержатся гормоны "хорошего настроения". Они помогают переживать стрессы, бороться с депрессией, да и просто повышают жизненный тонус. Например, салат, шпинат, капуста, паприка и другие съедобные растения богаты веществами, которые улучшают настроение человека. В бананах содержится серотонин, дающий человеку ощущение легкости. А шоколад оказывает такое же возбуждающее действие, как гашиш. Сладости вообще делают человека более жизнерадостным - содержащаяся в них глюкоза запускает "механизмы счастья" в мозгу.

***Природа.*** Во время отпусков люди стремятся при малейшей возможности уехать из города и хотя бы на короткое время очутиться на природе. Там, где взгляд наслаждается простором, а не спотыкается о бесчисленные бетонные коробки, где легкие дышат чистым, свежим воздухом, а не выхлопными газами. Даже короткий отпуск на природе может вернуть силы человеку и дать энергию на целый рабочий год.

Хотя возможен и другой вариант – принести немного природы к себе в дом. Ведь основная часть жизни проходит в квартирах и офисах, у человека просто нет возможности большую часть времени наслаждаться природой. Здесь с проблемами усталой психики человеку помогут справиться комнатные растения.

Не стоит забывать и о домашних животных. Например, кошка. У человека возникает естественное желание ее погладить, и, когда он погружает руки в густую шерсть, то ему становится легче. Человек обретает долгожданный покой.

***Релаксация.*** Очень сильное средство для борьбы со стрессом, которое к тому же не отнимает много времени. После правильно проведенной релаксации появляется необычайный прилив сил, приходит бодрость. На это уходит всего лишь 10-20 минут в день. Нужно просто расслабиться полностью, отключиться от внешнего мира, уйти от своих мыслей, и просто оказаться наедине с самым близким человеком – с самим собой.

***Аромотерапия.*** Когда человек наносит ароматические масла на кожу, то они через поры кожи попадают в кровь, которая разносит их по всему телу. Когда человек вдыхает запах масла, его пары через мембраны и основание носа попадают в мозг, и напрямую влияют на настроение, достигая участков мозга, отвечающих за эмоции.

Существует огромное количество масел или их смесей, которые используются для снятия стресса. Аромотерапевты не рекомендуют использовать одно и тоже масло или смесь масел слишком долго – они могут потерять свою эффективность. Ванны также влияют на психику человека успокаивающе.

***Отдых.*** Как не грустно признавать, но, к сожалению, многие современные люди разучились отдыхать. А зря. Ведь, когда человек отдыхает и хотя бы на время сбрасывает груз забот, накопившийся за прошедшую неделю, в его душу приходят мир и покой.

***Физические упражнения.*** Они оказывают релаксирующий эффект, который возникает после выполнения упражнений и длится до 2-х часов. Регулярные физические упражнения способствуют повышению устойчивости организма к стрессам. При физической активности повышается уровень химических веществ, которые способствуют повышению настроения.

**Заключение.**

В наше время стресс испытывают абсолютно все люди в независимости от возраста, пола, статуса в обществе. Его можно было бы назвать «чумой 21 века». Люди подвергаются стрессу каждый день. Для стрессовых ситуаций существует огромное количество причин, как положительных, так и отрицательных, причем во всех сферах жизнедеятельности человека. И от этого никуда не деться. Ведь наша жизнь это и есть стресс. И полностью от стресса человека может избавить только смерть.

Но как оказалось стресс не так уж и ужасен, как кажется на первый взгляд. В «малых дозах» стресс даже необходим и полезен. Он является своеобразным толчком для человека, заставляет его проявлять активность. Незначительный стресс может вызвать прилив сил, особую ясность и четкость мысли.

И не стоит забывать о таком понятии, как «положительный стресс». Стресс, который наполняет жизнь цветом. Без него она казалась бы скучной и серой. Он обогащает, украшает жизнь человека. Такой стресс способствует хорошему настроению.

А как много способов существует, которые помогают в преодолении стресса? И причем со всем не обязательно идти в аптеку и закупаться антидепрессантами. Достаточно, например, хорошенько выспаться. Ведь сон очень важен для человека. А потом проснувшись, для того что закрепить эффект, проваляться ещё полдня в постели и не о чем не думать. Ведь это не так сложно. Или послушать музыку, которая нравиться, и желательно на полную громкость, для того что бы заглушить все беспокойные мысли в голове. Можно потанцевать, и совсем неважно как человек это делает, главное, чтоб от души. И, конечно же, нужно всегда давать выход эмоциям, не надо их копить, если хочется кричать – кричи, хочется плакать – плачь. Не стоит сдерживать эмоции. Также немаловажную роль в снятии стресса играют физические упражнения, отдых, релаксация.

Не следует бежать от стресса, это бесполезно. Со стрессом можно справиться, нужно только лишь желание и немного времени для себя любимого.

**Список используемой литературы:**

Статья «Стресс: причины его возникновения и способы борьбы с ним» ([www.galatreya.ru/counsels/resepti/stress](http://www.galatreya.ru/counsels/resepti/stress))

1. Большой энциклопедический словарь.

Большая советская энциклопедия.

Статья « Что такое стресс, и с чем его едят» (www.medportal.perm.ru)

Статья «Причины стресса» ([www.drozdovland.ru](http://www.drozdovland.ru))

Статья «Виды стресса» (www.anti-stress-21.ru)

Статья «Виды стресса» ([www.sunhome.ru](http://www.sunhome.ru))

1. Статья «Виды стресса» ([www.nostress.ru](http://www.nostress.ru))
2. Статья «Стресс. Преодоление стресса» (www.lossofsoul.com)

1. [www.galatreya.ru/counsels/resepti/stress](http://www.galatreya.ru/counsels/resepti/stress) - статья «Стресс: причины его возникновения и способы борьбы с ним» [↑](#footnote-ref-1)
2. Большой энциклопедический словарь. [↑](#footnote-ref-2)
3. Большая советская энциклопедия. [↑](#footnote-ref-3)
4. www.medportal.perm.ru - статья « Что такое стресс, и с чем его едят» [↑](#footnote-ref-4)
5. [www.drozdovland.ru](http://www.drozdovland.ru) – статья «Причины стресса» [↑](#footnote-ref-5)
6. www.anti-stress-21.ru – статья «Виды стресса» [↑](#footnote-ref-6)
7. [www.sunhome.ru](http://www.sunhome.ru) – статья «Виды стресса» [↑](#footnote-ref-7)
8. [www.nostress.ru](http://www.nostress.ru) – статья «Виды стресса» [↑](#footnote-ref-8)