**Памятка от психолога**

**Профилактика стресса — лучшие методы и способы избежать нервного срыва**

Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций.

Чаще всего, стресс определяется как чрезмерное психологическое или физиологическое напряжение. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.

Для современного студента, как и для любого человека вообще, стресс является несверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями.

К примеру, для студента такими проблемами и трудностями могут быть следующие:

- недостаток сна;

- несданные во время и незащищенные лабораторные работы;

- не выполненные или выполненные неправильно расчетно-графические задания;

- большое количество пропусков по какому-либо предмету;

- отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине;

- недостаточно полные знания по дисциплине;

- плохая успеваемость по определенной дисциплине;

- перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка студента, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени;

- конфликт ролей. Он может возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации (преподавателя).

В этой ситуации студент может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя - с другой;

- отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе;

- плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум и др.).

Не стоит также сбрасывать со счетов личностные факторы.

Сюда можно отнести болезнь члена семьи, изменение числа друзей, конфликты с одногруппниками и близкими людьми, переезд, значительные личные достижения, изменение финансового положения и другие факторы.

Существует множество методов борьбы со стрессом. Могу предложить лишь некоторые, к которым может прибегнуть любой современный студент.

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

2. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

3. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

4. Посещение культурных и культурно–развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

5. Общение с друзьями или другой приятной компанией.

6. Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

7. Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

8. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т. д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

9. Существует ряд упражнений для борьбы со стрессом. К ним относятся 3 вида упражнений:

-релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога);

-концентрирующие упражнения. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня;

-противострессовые дыхательные упражнения.

Итак, стресс – это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента, особенно в период экзаменационной сессии. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

