

Первая помощь при стрессовых ситуациях.



Сегодня я бы хотела бы вам рассказать о таком понятии, как стресс.

В научной литературе понятие стресса широко- реакция организма на определённые условия окружающей среды. Стресс не ведет к нарушению работы нашего организма и задача стресса - это мобилизовать организм и адаптироваться к новым условиям жизни в новой среде при различных ситуациях.

. Всё конфликты переживается нами на эмоциональном уровне и в кровь выделяется много гормона адреналина, который отвечает за мобилизацию.

Мобилизация или ответная реакция предполагает всего 3 варианта - бей, беги или замри. Эти реакции обусловлены развитием человека за миллионы лет. Если действия не выполнены, то на уровне физиологии организмом запускаются реакции хронического стресса, где огромную роль играет гормон кортизол. Кортизол при высоких показателях, вызывает панику и тревогу. Избыток гормонов, не нашедших выход при стрессовых ситуациях, губительно влияют на наш организм, отражаясь на нашем самочувствии, т. е. на физическом уровне. Появляются различные недомогание, боли, снижается иммунитет.

Я хочу вам предложить простые способы, которые помогут вам регулировать своё самочувствие на физическом уровне в первые минуты стресса.

Первое - это дыхание. С дыхания начинается наша жизнь и поэтому дыхание играет огромную роль в регуляции нашего организма. В состоянии стресса - дыхание становится прерывистым и поверхностным, поэтому важно следить за своим дыханием.

Простое упражнение - на 1 раз вдох на 4 раза выдох. Это упражнение поможет вам нормализовать свое эмоциональное состояние при стрессовой ситуации.

Второе. Всегда выпивать стакан воды. При стрессе, сильных эмоциях злости, раздражения начинается обезвоживание организма и от этого страдает наш головной мозг, снижая возможности принимать решения.

Также забываем про такие простые приёмы, как прогулки на свежем воздухе и физические упражнения.

В современном мире многозадачности и сверхзанятости, у нас часто не хватает времени на себя. Если вы в плотном графике будете уделять 5-15 минут каждый день, организм ответит вам хорошим самочувствием и бодростью.

ВАЖНО!! при любом недомогании, обострении хронического заболевания повышении температуры обращаться к врачу за медицинской помощью.

Источники: программа повышения квалификации Софьи Зеленковой «Консультирование в психосоматическом подходе». Красноярск -2020г.
Книга «Тело помнит всё», Бессел ван дер Колк», электронный вариант.

С уважением и наилучшими пожеланиями, педагог-психолог Березина Г. В.

