***Снятие стресса при чрезвычайных ситуациях***

Люди по-разному реагируют в стрессовом состоянии, но все нуждаются в психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. Одни быстро действуют, оказывая посильную помощь нуждающимся, другие становятся беспомощными, их словно парализует.

Для того, что бы понять  [**психологические реакции**](http://hardtime.ru/articles/psy/natural_reactions/) в обстановке угрожающей жизни, необходимо узнать больше о стрессе.

Стресс – это не болезнь, которую можно вылечить, каждый из нас время от времени испытывает стресс. Стресс – это реакция на напряжение, ощущение, появляющееся в результате физического, эмоционального, ментального и духовного реагирования на жизненные затруднения.

**Потребность в стрессе**

Так как стресс имеет множество позитивных эффектов, он нам необходим. Стресс бросает нам вызов, тем самым давая шанс узнать наши достоинства и сильные стороны. Стресс показывает нашу способность справляться с трудностями, проверяет нашу приспособляемость и гибкость, побуждает нас выкладываться по полной. Так как мы обычно не рассматриваем незначительные происшествия как затруднения, стресс — отличный индикатор значения события для нас, другими словами, он указывает на важность события.

Мы нуждаемся в некотором стрессе, но его передозировка может принести вред. Целью должно быть напряжение, но не перенапряжение. Слишком сильный стресс ведет к тревожному состоянию. Тревога вызывает напряжение, от которого мы пытаемся избавиться и которое предпочтительнее избежать. Ниже перечислены некоторые симптомы тревожного состояния, которые вы можете обнаружить у себя или своих товарищей, переживая сильный стресс:

* Трудности в принятии решений
* Вспышки ярости
* Забывчивость
* Недостаток энергии
* Постоянное волнение
* Предрасположенность к ошибкам
* Мысли о смерти или суициде
* Удаление от остальных
* Уход от ответственности
* Небрежность

Как вы видите, стресс может быть созидающим и разрушающим. Он может ободрить и обескуражить, продвинуть нас вперед, или остановить, сделать жизнь значимой или бессмысленной на вид. Стресс может вдохновить вас на успешные и максимально эффективные действия в ситуации, угрожающей жизни. Также он может вызвать панику и заставить вас забыть все навыки. Ключом к выживанию является способность справляться с неизбежным стрессом. Стремящийся выжить — это тот, кто работает над своим стрессом, вместо того, что бы позволить стрессу работать над ним.

**Стрессы в ситуации угрожающей жизни**

Любое событие может вызвать стресс, и, как каждый мог испытать, такие события не всегда приходят поодиночке. Часто стрессовые события случаются одновременно. Сами по себе они стрессом не являются, но вызывают его и поэтому называются стрессорами. Стресс – отклик на стрессоры. Как только организм распознает присутствие стрессора, он пытается защитить себя.

Испытывая стресс, организм стремиться либо побороть его, либо избавиться. Организм посылает внутренний сигнал SOS. Когда органы отвечают на него, возникают различные реакции. Тело освобождает запасенное топливо (сахар и жиры) для быстрого обеспечения энергией; дыхание ускоряется, чтобы насытить кровь кислородом; мышцы напрягаются, что бы быть готовыми к действиям. Механизм свертывания крови активизируется для предотвращения сильного кровотечения, чувства обостряются (слух становится более четким, зрачки расширяются, обоняние становится острее) для того чтобы быть настороже; сердечный ритм и давление крови усиливаются, что бы обеспечить больший приток крови к мускулам. Такое состояние позволяет организму справиться с потенциальными опасностями, однако организм не может поддерживать такой уровень настороженности бесконечно.

Стрессоры не слишком обходительны с нами — появление другого стрессора не означает исчезновение старого, они накладываются друг на друга. Кумулятивный эффект незначительных стрессоров может привести к значительному расстройству. Сопротивление организма постепенно падает, а источники стресса продолжают свое действие, что приводит к истощению. На этом рубеже способность извлечь из стресса позитивные эффекты иссякает, и появляются признаки тревожного расстройства. Предупреждение стрессов и разработка стратегии избавления от них, это два ингредиента эффективного управления стрессом. Поэтому знать, какие стрессоры вы можете встретить, чрезвычайно важно. Рассмотрим некоторые из них.

***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](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_depressiya_chto.php), 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***

В некоторых случаях определение «стресс» употребляют для обозначения самого раздражителя. Например, физического – это сильный холод или невыносимая жара, понижение или повышение атмосферного давления.

Под химическим стрессом понимают воздействие всяческих токсичных веществ.

Психическими стрессами могут быть как сильные отрицательные, так и положительные эмоции.

Травмы, вирусные заболевания, мышечные перегрузки – это биологические стрессы.

***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](http://www.ayzdorov.ru/ttermini_vitamini.php) 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. Ее 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. Ее используют, чтобы снять напряжение, беспокойство, она может помочь даже при сильных стрессах. Чаи из мелиссы хороши при бессоннице и депрессии. А теперь давайте посмотрим какие психологические приёмы можно использовать после стрессовой ситуации.

Есть масса упражнений которые могут помоч справиться со стрессом.

**Упражнение на снятие стресса у дошкольников**

**Упражнение 1 «Воздушный шарик».**

Пусть ребенок представит себя воздушным шаром. Нужно сделать глубокий вдох и затаить дыхание. Положить руку на живот и почувствовать стал ли он круглым и напряженным. После этого медленно выдохнуть и почувствовать расслабленность. Упражнение повторяется 3-5 раз: напряжение на вдохе, задержка на пару секунд, выдох и расслабление. Упражнение помогает снять эмоциональное напряжение.

**Упражнение 2 «Дыхательная гимнастика».**

Сидя все закрывают глаза и медленно вдыхают через нос когда в грудной клетке будет достаточно воздуха задерживается дыхание на столько на сколько возможно, затем медленный выдох через нос.

Повторить 5-10 раз. Упражнение помогает урегулировать процесс дыхания снять эмоциональное напряжение восстановиться после стрессовой ситуации.

**Упражнение 3 «Дыхательная гимнастика».**

Упражнение можно выполнять как сидя так и стоя. Правая ноздря зажимается указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делается медленный вдох. После вдоха выдохнуть медленно максимально. Потом проделать тоже самое наоборот. Упражнение повторяется 3-6 раз.

**Также существует масса подвижных игр таких как:**

**«Шалтай – болтай»**

Цели: Снятие эмоционального напряжения

Аннотация: Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди. Половая дифференциация: унисекс Возрастные ограничения: для младшего школьного возраста

Материал: Стихотворение С. Маршака "Шалтай-болтай".

Проведение: "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-болтай".

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай
Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

**«Сосулька»**

Цели: Снятие эмоционального напряжения

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет.

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

***Надеюсь эта информация стала для вас полезной и сможет вам пригодиться.***