

ТЕМА

НОМЕРА

- Стрес і боротьба з ним

СЬОГОДНІ У НОМЕРІ

Знайомимося 2
з Е.Берном

Екзаменацій- 2
ний стрес

Поняття 2
“Стрес”. Стадії
стресу

Як підготува- 3
тися до екза-
мену?

Головоломка 3
«Потрібний
знак»

Лікування та 4
профілактика
стресу

У НАСТУПНО- МУ НОМЕРІ:

- Корисний і активний відпочинок

Стрес

- це відповідна реакція організму людини на перенапруження, негативні емоції або просто на монотонну суєту. Під час стресу, організм людини виробляє гормон адреналін, який змушує шукати вихід. Стрес в невеликих кількостях потрібен усім, так як він змушує думати, шукати вихід з проблеми, без стресу взагалі життя було б нудним. Але з іншого боку, якщо стресів стає занадто багато, організм слабшає, втрачає сили і здатність вирішувати проблеми

Що ж таке стрес з практичної точки зору? Щоб у цьому розібратися, давайте розглянемо основні симптоми стресу:

- Постійне почуття роздратованості, пригніченості, причому часом без особливих на те причин.
- Поганий, неспокійний сон.
- Депресія, фізична слабкість, головний біль, втома, небажання що-небудь робити.
- Зниження концентрації уваги, що утрудняє навчання або роботу. Проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу.
- Неможливість розслабитися, відкинути в сторону свої справи і проблеми.
- Відсутність інтересу до оточуючих, навіть до найкращих друзів, до рідних і близьким людям.
- Постійно виникає бажання поплакати, сльозливість, інколи переходить в ридання, туга, песимізм, жалість до себе коханому.
- Зниження апетиту - хоча буває і навпаки: надмірне поглинання їжі.
- Нерідко з'являються нервові тики і нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті і т. п. З'являється метушливість, недовіра до всіх і до кожного.

Якщо ви перебуваєте в стресовому стані, це означає одне: ваш організм зреагував на який-небудь зовнішній подразник.

У деяких випадках визначення «стрес» вживають для позначення самого подразника. Наприклад, фізичного - це сильний холод або нестерпна спека, зниження або підвищення атмосферного тиску.

Під хімічним стресом розуміють вплив усіляких токсичних речовин.

Психічними стресами можуть бути як сильні негативні, так і позитивні емоції.

Травми, вірусні захворювання, м'язові перевантаження - це біологічні стреси.

Причиною стресу може бути по суті все, що



завгодно, що чіпляє людини, що його дратує. Наприклад до зовнішніх причин можна віднести занепокоєння з якогонебудь приводу (зміна роботи, смерть родича)

До внутрішніх причин стресу відносять життєві цінності та переконання.

Сюди ж входить і особиста самооцінка людини

Стресів і депресій можуть бути піддані і жінки, і чоловіки приблизно в рівній мірі. Проте кожен організм має свої характерні особливості. Якщо ви стали помічати у себе ознаки, що говорять про стресовому напруженні організму, то в першу чергу необхідно виявити їх причини. Цілком зрозуміло, що усунути причини стресу набагато легше, ніж його наслідки. Адже недарма кажуть, що «всі хвороби від нервів».

Клінічні спостереження показали, що незначні стреси не шкідливі організму, а навіть корисні. Вони стимулюють людини до пошуку виходу зі сформованого скрутного становища. Щоб депресія не перейшла в більш важке, тривале стан, кожен з нас повинен займатися самовихованням, розвитком сили волі.

Багато людей звикли справлятися зі стресами за допомогою антидепресантів, наркотиків, алкоголю. Навіщо, мовляв, витрачати час на розвиток своєї сили волі, якщо є більш прості шляхи? Вони не замислюються про те, що може виникнути залежність, з якою вони вже не зможуть впоратися без допомоги фахівців.

Стрес з'являється від того, що ви, знаючи як вчинити правильно, робите навпаки.

Л.Уінгет

Знайомимося з відомими психологами



БЕРН ЕРІК ЛЕННАРД (1910 – 1970)

Американський психолог і психіатр. Відомий як розробник загальної теорії і методу лікування нервових і психічних захворювань. Берн зосередив увагу на «транзакціях» (з англ. transaction – угода, угода), що лежать в основі міжособистісних стосунків. " Транзактний аналіз " орієнтований на виявлення " сценаріїв " життєвих планів індивіда, які часто нав'язуються батьками. Цей аналіз був розширений за рахунок " структурного аналізу ", за допомогою якого в Я індивіда, що у різних комунікативних ситуаціях, виділяються три стани: Батько, діючий за типом відносини батька до дитини, Дорослий, об'єктивно оцінює реальність, і Дитина, діючий за типом ставлення дитини до батьків.

Екзаменаційний стрес

Екзаменаційний стрес - це подія у навчальній діяльності, яка охоплює проміжок від підготовки до екзаменів до постекзменаційного періоду, а також психологічні та поведінкові реакції субекта в даний час, що відображають стан внутрішнього неспокою перед здачею екзаменів або його пригнічення. Вченими були отримані переконливі дані досліджень того, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну систему. До емоційно напружених факторів періоду підготовки до екзаменів можна віднести:



інтенсивну розумову діяльність; підвищення статичного навантаження; обмеження рухливої активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з неочікуваними результатами іспитів та невпевненості в власних знаннях. Все це призводить до перенапруження вегетативної нервової системи, що здійснює регуляцію нормальної життєдіяльності організму.

Після здачі екзаменів психофізіологічні показники не відразу повертаються до норми, а пот-

ребують декілька днів для того, щоб параметри артеріального тиску та серцебиття повернулися до початковим показникам. Тривалість здачі екзаменів є досить значною (1-2 тижні), що може призводити до розвитку екзаменаційного синдрому. Він може проявлятися у вигляді різноманітних форм психічної активності: страх або тривога перед здачею екзамену з різко вираженими вегетативними проявами. В особливих випадках дані явища можуть перерости у невроз тривожного очікування. Однак у більшості випадках спостерігаються не неврози, а невротичні реакції, що мають схожі прояви, але протікають більш м'якше.

Я—
задоволений,
останнє
все—Вам.
Е.Берн

Із психологічного довідничка

Стрес - психофізіологічний стан крайньої психологічної (емоційної) напруги, який призводить до негативних наслідків для здорової людини.

Стресори - стимули, які призводять до розвитку стресу.

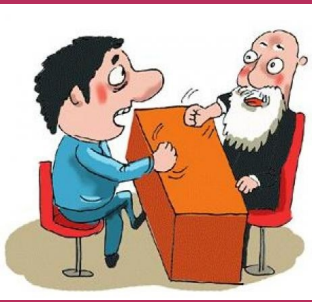
У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд

фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи підвищується тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликало мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може привести його до хво-



Екзамен – це лотерея. Не грати в неї ти не можеш. Але виграти – це твій обов’язок.

Із Вікіпедії

Іспит (лат. *examen*; латинське слово, що позначало, насамперед, язичок, стрілку у ваг, потім, в переносному значенні, оцінку, випробування) — найбільш поширена оцінка знань людини. Відмінною рисою іспитів є те, що вони проводяться рідко, між екзаменаційними сесіями не буває менше двох місяців. Іспити бувають абсолютно різними: університетськими, військовими, пкільними, іспит в ДАІ, online-іспит, тощо., — але всі вони об’єднані однаковими традиціями.



Відповідь до загадки із випуску 4 : Порахуйте кількість букв в звуках, що видаються тваринами.

Як підготуватися до екзамену?

Скоро закінчується остання чверть. Але на декого з нас в кінці навчального року чекають не тільки такі довгоочікувані канікули, але ще й екзамени, які потрібно успішно скласти!

Як же встигнути підготуватися до екзамену? Спочатку давай вяснимо, скільки часу залишилося до екзамену – місяць, тиждень, три дні? У будь-якому разі не панікуй, для початку встань перед дзеркалом у позу впевненої у собі людини і тричі промов до себе: «Я зроблю це!» **Ти мусиш повірити у себе та свої сили – це найперша обов’язкова умова для досягнення результату.**

Найпоширеніша помилка у підготовці до іспиту – діяти за принципом «Пройду всі білети». Залишені на останній день питання можуть виявитися найважчими, а ти поки дійдеш до них, то виб’єшся із сил і просто не зможеш їх осилити. **Краще весь час, що залишився до екзамену, поділити на три однакові частини.** За першу з них постарайся пройти всі теми та питання загалом, десь «на трієчку».

Треба зорієнтуватися, який обсяг матеріалу на тебе чекає. Не ігноруй таблиці та графіки, наочність тільки допомагає краще засвоювати інформацію, можеш, навіть, малювати до питань свої схеми.

Встановлено, що в кожному тексті до 80% «води», і тільки 20% – головне, яке важливо вміти виділяти. Для цього потрібно читати текст шматками чи абзацами, і по ходу виділяти найголовніше. Важливі думки та висновки з розділів підкреслюй олівцем. Не обминай термінів. Ще краще виписувати ключові слова, зв’язуючи їх стрілками. Ключові слова – це слова, які містять у собі головну суть. Ключові слова можна зв’язувати у опорні схеми. Відміче-

но, що краще запам’ятовуються овали, а найгірше сприймаються прямокутники.

За наступну третину часу вивчи все «на четвірку», вникай у деталі, пробуй відповідати на питання після розділів. Інформацію, яку вчиш потрібно уявляти. Потрібно представляти картинку(і, навіть, ставати учасником подій – це особливо добре діє при підготовці до екзаменів по історії та географії).

Але цей принцип не буде працювати при запам’ятовуванні нової інформації, якщо є пробіли в базових знаннях.

За дні, що залишилися потрібно буде лише відшліфувати отримані знання до блиску. Так ти нічого не пропустиш і все встигнеш. Між навчанням роби короткочасні перерви та прогулянки на свіжому повітрі.

Дуже важливо не доводити себе до перетому. Під час вивчення не переключайся з одного предмету на інший, наприклад, не раджу тобі вчити математику та географію паралельно, наслідки можуть бити непередбачувані.

Науково підтверджено, що мозок оброблює отриману інформацію тільки під час сну, і найрезультативніший час з 22-ї до 24-ї години. Тому напередодні екзамену в цей час потрібно вже спати, щоб мозок встиг відпочити.

Завжди бракує одного дня, щоб вивчити все ідеально. **Щоб там не було в останній вечір перед екзаменом уже не варто вчити нічого.** Дай мозкові переварити ту інформацію, яку ти в нього заклав. Підди подихати повітрям, нехай голова відпочине. Досі ти все робив правильно, тому заспокойся.

Потрібний знак

Який знак потрібно поставити між числами 4 і 5, щоб результат вийшов більше чотирьох, але менше п’яти?

Відповідь у наступному номері



Златопільська гімназія
М.Новомиргорода
Психологічна служба

Наша адреса

Кіровоградська область
м.Новомиргород
вул. Луначарського,20

Телефон: (05-256) 4-30-10

Ел. пошта: zlato_kg@mail.ru

До успіху немає ліфта, треба підніматися по сходах.

Електронна скринька довіри

dovirazlato1@yandex.ru

Надсилайте свої листи з пропозиціями, проблемними питаннями, що хвилюють вас. Працівники психологічної служби та адміністрація закладу обов'язково допоможуть вам в межах своїх можливостей



Конфіданційність гарантована!!!



<http://zlatoiruna.ucoz.ru/>



Відомо, що немає кращих ліків, ніж хороший сон. Тому

варто задуматися про те, як ви спите. Ось деякі рекомендації, які допоможуть зробити ваш сон краще.

- Дуже допомагають для нормального сну регулярні фізичні вправи. Бажано їх проводити на свіжому повітрі за пару годин до сну.
- Перед тим, як лягти спати, можна прийняти теплу ванну, послухати неголосну спокійну музику. Якщо є можливість, сумістіть прийом ванни з прослуховуванням музики. Намагайтеся робити це кожен день.
- Щоб сон був більш міцним і здо-

Лікування та профілактика стресу

ровим, організму потрібно гормон мелатонін. Його зміст підвищується при прийомі вітамінів групи В, яких досить багато в рисі, пшениці, ячмені, насінні соняшнику, куразі. У рафінованих продуктах цих вітамінів майже немає, тому намагайтеся вживати в їжу натуральні продукти, бажано з високим вмістом вуглеводів.

- У вашій спальні не повинно бути душно, шумно і світло: все це не сприяє спокійному сну.

Допомогти впоратися зі стресовим станом може рівномірне, спокійне дихання. Вдих слід робити глибокий, через ніс. Видихати ж треба повільно і через рот.

При стресі також важливо пра-

вильно харчуватися. Їжа повинна бути легкою і добре засвоюватися. Їжте не поспішаючи, невеликими порціями. Після прийняття їжі слід трохи відпочити.

Існують народні способи боротьби зі стресом. Хорошим засобом вважається ромашка аптечна. Її відвар допомагає впоратися з головним болем, безсонням, має заспокійливу дію. Ефективним розслаблюючим властивістю володіють також трава материнки і масло шавлії мускатного. Відмінним засобом від перевтоми є меліса. Її використовують, щоб зняти напругу, занепокоєння, вона може допомогти навіть при сильних стресах. Чаї з меліси хороші при безсонні і депресії.