

**ПУТИ ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА, ПРОФИЛАКТИКА И СНЯТИЕ СТРЕССА
МЕТОДЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ**

Сиддигов Сардорбек Зафаржонович

Наманганский государственный университет

Факультет педагогики и психологии, направление Прикладная психология

студент E-mail: sidiqovsardorbek50@gmail.com

Тел: +998939011216

Аннотация

В этой статье Что такое стресс, как он возникает, как избавиться от стресса пути. Информация о методах профилактики и борьбы со стрессом дано.

Ключевые слова: стресс, давление, напряжение, аутогенная тренировка, психотерапия, гипноз.

Вернемся к определению стресса. в переводе с английского слово "стресс" означает "давление, давление, напряжение". А в энциклопедическом словаре дана следующая трактовка стресса: "комплекс защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)". Канадский физиолог Ганс Селье был первым, кто обнаружил стресс. По его определению, стресс-это все, что вызывает быстрое старение организма или вызывает болезнь. Вопрос в том, как организм человека может противостоять стрессу и справляться с ним? Что противоположно стрессу? Обратимся к активным методам повышения общей устойчивости человеческого организма. Их можно разделить на три группы. К первой группе относятся способы использования факторов физического воздействия - это физическая культура, закаливание организма, бег и др.

* Вторая группа-аутогенная тренировка, психотерапия, гипноз.

* Третья группа методов повышения общей сопротивляемости организма относится к биологически активным веществам.

Начало этого явления восходит к древним временам, а масштабы удивительно. Распространение коки в Южной Америке (четырнадцатый век) и опиума на Ближнем Востоке (семнадцатый век) произошло в критический период, когда в этих частях Земли бушевал голод. Попытки лечения депрессии (влияние на плохое настроение) восходят к древним временам: в 8 веке. Ассирийцы до нашей эры использовали листья кокаина, чтобы "забыть о сытости в голоде, силе в слабости и несчастье". Алкоголь также обладает определенной притягательной силой, которая заключается в особенностях его воздействия на психику человека. Эффекты алкоголя разнообразны. Умеренное и эпизодическое употребление алкоголя улучшает настроение, снимает тревогу, беспокойство, напряжение, заставляет человека больше общаться. Алкоголь и мы не отрицаем временный антистрессовый эффект никотина, но это наряду с функциями у них есть еще одна - болезненная в использовании зависимость. Но при хроническом

алкоголизме или других зависимостях для сравнения, стрессором является только ягненок. Мы можем проиллюстрировать действие стрессора на организм в виде небольшой схемы. Алкоголь, обладающий антистрессовым действием, несомненно, должен оказывать определенное влияние на центральную нервную систему. Хотя в организме человека практически нет ни одной системы или какого-либо органа, который бы не претерпевал изменений под влиянием регулярного употребления алкоголя. Таким образом, нет никаких сомнений в том, что алкоголь – это не лекарство от стресса, а что-то очень опасное. Немного ослабив негативные эмоции, они рискуют попасть в сеть хронического алкоголизма, которая намного хуже любого стресса. Лучший способ избавиться от длительного стресса – это полностью разрешить конфликт, разрешить разногласия и помириться. Если это невозможно, вам следует логически переосмыслить важность конфликта, например, найти оправдание своему обидчику. Есть разные способы уменьшить важность конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом "но". Суть его в том, чтобы иметь возможность извлечь выгоду, даже больше позитива, чем неудача. Второй способ убедиться в этом – доказать себе, что "могло быть и хуже". Сравнение собственных трудностей с еще большим горем другого человека ("а другой еще хуже") позволяет твердо и спокойно реагировать на неудачи. интересная дорога спокойствия, как "зеленый виноград": как лиса в сказке, скажите себе: "то, к чему вы только что безуспешно стремились не так хорошо, как кажется, и поэтому мне это не нужно скажи это. Один из лучших способов успокоиться – это общение с любимым человеком "излить свою душу", когда первое, что нужно сделать, это, как говорится, "излить свою душу", то есть. устранение центра возбуждения; во-вторых, переход к интересной теме; в-третьих, совместное нахождение пути к успешному разрешению конфликта или нет уменьшение его важности, когда его нет. Когда человек говорит, его волнение уменьшается, и в этот момент появляется возможность что-то ему объяснить, успокоить, направить. Необходимость снять эмоциональное напряжение в движении иногда проявляется в том, что человек ходит по комнате, что-то рвет. Чтобы быстро нормализовать свое состояние после трудностей, полезно будет увеличить себе физическую активность. Важный способ снять психическое напряжение – активизировать чувство юмора. Суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комикс там, где он есть, а в том, чтобы воспринимать то, что кажется серьезным, как комикс, то есть. считать что-то волнующее незначительным и не заслуживающим серьезного внимания, умение улыбаться или смеяться – сложная ситуация. Смех приводит к снижению тревожности; когда человек смеется, его мышцы становятся менее напряженными (расслабленными), а частота сердечных сокращений нормальной. По функциональному значению смех настолько силен, что его даже называют "стационарным бегом". Вот несколько способов справиться со стрессом:

- отдых;
 - внимание;
- ауторегуляция дыхания.

Научитесь правильно распоряжаться своим временем. Правильная организация времени – важный способ избежать стресса. Есть несколько простых правил: когда вы составляете

список необходимых задач, списки в нем, в дополнение к необходимым, вы хотите сделать сегодня. Постоянно замечая, чего вы достигли, вы чувствуете удовлетворение; все разделите задачи на категории: основные и те, которые можно выполнить позже, важно ставить цели и расставлять приоритеты. Эту рекомендацию, при всей ее простоте, очень сложно реализовать: она включает в себя умение говорить "нет", ограничивать себя, планировать свою деятельность каждый день с учетом поставленных целей на длительный период времени; избегать лишних обещаний; если не выполнить данное обещание, это приведет к ненужной нагрузке на нервную систему; самостоятельно определить разницу между активностью и продуктивностью. четко объясните для. Активность-это проявление большой внешней энергии, которая не всегда полезна; иногда это суматоха, много усилий, но мало результатов. Продуктивность-реализация намеченного, поэтапный подход к поставленной цели; проанализировать причины потери времени: долгие телефонные звонки, ожидание в очереди, выполнение незапланированных дел. Слишком много существуют технические средства для ежедневного планирования работы и анализа потерь времени: дневники, органайзер, офисные программы для персональных компьютеров и др.

2. Стресс работает на вас. Если проблем невозможно избежать, следует попытаться извлечь из них пользу, изменив точку зрения: постарайтесь воспринимать негативное событие как позитивное (потеря работы как возможность найти что-то лучшее); воспринимайте стресс как источник энергии. В спокойном состоянии вы мало что могли сделать; в возбужденном состоянии вы сделали несравненно больше. Рассматривайте проблему как вызов; не рассматривайте прошлые события как поражение; Вы не можете нести ответственность за действия других людей, но вы можете только контролировать свое отношение к ним. Главное-победить чувства; не пытайтесь угодить всем, время от времени доставлять себе удовольствие нереально.

3. Лечение тяжелой работы. Труженики - это люди, у которых нет ничего, кроме труда. Признаки такого состояния: снижение работоспособности на работе; пренебрежение семьей и общественной жизнью; искаженное представление о том, что важно в жизни. Как достичь баланса между работой и отдыхом: постепенное сокращение количества рабочих часов в неделю; запрет на работу в выходные дни; избегание резких изменений в работе и личной жизни; планируя свой день, уделяйте время развлечениям, хобби; каждый день необходимы физические упражнения и свежий воздух; хотя бы один вид деятельности должен быть связан с семейным общением; не позволяйте себе чувствовать себя виноватым, если вы не заняты работой - это главное требование.

4. Поведение в кризисных ситуациях. Есть несколько способов пережить серьезные жизненные конфликты: постарайтесь смотреть в будущее с позитивной точки зрения. По крайней мере, кратко вспомните, как вы себя чувствовали, когда все было хорошо. Многие люди, пережившие голод во время войны, вспоминали вкусную еду, которую они до войны, что позволило им пережить и пережить голод; изучите техники физического расслабления, откажитесь от напряженных постов, вызовите стресс новое состояние; живите сегодняшним днем: ставьте цели на сегодня, не требуйте от себя многого; принимайте большие решения, если необходимо, и начинайте решать их постепенно,

разбивая их на более мелкие части, начиная с идеи о том, в какие руки упадет трудная задача; ставьте перед собой и своей жизнью не позволяйте себе утонуть в сострадании, помогите своим близким не отказывайся; помните, что вы не одиноки. Что вы сейчас испытываете вещи могли пережить и пережить другие. Ты тоже вот как вы это делаете.

5. Избегайте семейных конфликтов. Проведите стрессоустойчивость дома: найдите возможность обсудить возникшие проблемы дома; постарайтесь разделить заботы другой стороны; не "расслабляйтесь" дома; научитесь воспринимать проблемы близких людей с позитивным настроем, а не как дополнительное бремя: "Итак, что еще с вами случилось?"; всегда будьте вместе, пусть беда объединяет вас и не приносит дополнительных неприятностей.

Заключение: При выходе из стресса полезны все циклические упражнения: бег, лыжи летать, плавать. Упражнения на растяжку мышц, опорно-двигательного аппарата упражнения также полезны для развития гибкости. Рекомендуется выполнять все упражнения, осознавая каждое движение и эмоции, которые они вызывают. Физические упражнения также способствуют самопознанию, изучению биоэнергетических и физических компонентов состояния. Повысить осведомленность о собственном соматическом состоянии и физической активности можно с помощью этих упражнений.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Саидахмедов Н. С. Передовые педагогические технологии.
2. Юлдашев У.А. методы интерактивного урока. Навои, 2004.
3. Юлдашев Ж. Г., Усманов.С Основы передовой педагогической технологии- Т, 2004.
4. Баротов Ш.В. Основы психологической службы в образовании. - Т., 1999.
5. Общая психология. Имя. Под редакцией Петровского - т., 1986.