# ПРАКТИЧНА РОБОТА №13

**СТАНИ ВТОМИ І СТРЕСУ**

**Мета роботи** – вивчити найбільш розповсюджені методи оцінки станів втоми і стресу людини, що виникають у процесі діяльності.

# Загальні відомості

В широкому сенсі слова ***втома*** – викликане інтенсивною і тривалою роботою тимчасове зменшення працездатності людини, яке виявляється в зниженні кількості й якості виконуваної роботи, а також у погіршенні координації робочих рухів.

*Причини втоми:* критична величина витрати енергетичних ресурсів, формування нейрофізіологічного конфлікту між діяльністю людини і відновними процесами, що відбуваються в її організмі.

Стадії втоми:

* + слабе відчуття стомленості (в’ялість, сонливість);
  + погіршення адекватності і правильності дій при збереженні їх швидкості;
  + гостре стомлення й дезорганізація діяльності.

Стан втоми характерний для будь-якого виду діяльності людини. У зв’язку з цим виділяють фізичну і психічну втому.

Стан втоми викликає в людини порушення в роботі нервової системи, головні болі, в’ялість, зниження пам’яті, уваги й т. ін.

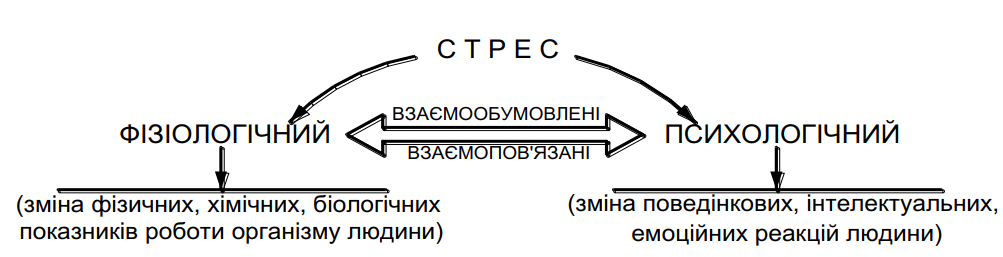
У процесі діяльності в працівника, крім втоми, може також виникнути стан стресу, який за своїми наслідками дії на організм людини є не менш небезпечним. На сьогоднішній день існує цілий ряд визначень поняття

«стрес», серед яких найповнішим є наступне: ***стрес*** – стан організму людини, який формується у відповідь на будь-яке порушення гомеостазу.

Стан стресу є досить складним, що обумовлено наступними причинами:

* + широкий спектр чинників, які провокують появу стресового стану, наприклад, проблеми в сімейних стосунках, труднощі в професійній діяльності, складна соціально–політична або військова обстановка в країні, захворювання і т.п.;
  + різноманітні стресові чинники можуть одночасно впливати на людину й таким чином посилювати дію одне одного;
  + різноманітність реакцій людини на дію стресових факторів.

Для спрощення уявлення про стресові стани та їх прояви в житті людини можна навести такі узагальнені класифікації стресових станів: за формою прояву (рис. 13.1) і за характером наслідків (рис 13.2).



*Рис. 13.1.* **Стреси за формою прояву**



*Рис. 13.2.* **Стреси за характером наслідків**

Постійно зростають навантаження: інформаційні, емоційні, фізичні, які переростають у психотравмуючи ситуації та емоційне напруження.

СТРЕС – це захисна реакція організму, спрямована на допомогу людині в подоланні складних життєвих ситуацій.

Стресорами можуть бути фізичні та психічні подразники, реальні чи уявні.. Людина реагує не лише на справжню фізичну небезпеку, але й на загрозу чи нагадування про неї. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження, розвитку психосоматичних розладів. Поряд зі стресорами,спільними для всіх людей, у діяльності педагога є професійні стрес-чинники:

* відповідальність;
* необхідність контролювати ситуацію;
* необхідність постійно підтверджувати свою компетентність;
* тимчасова мінлива діяльність.

Психічне напруження, невдачі, страхи, зриви, відчуття небезпеки – найбільш руйнівні стресори для людини. Вони, крім фізіологічних змін , які призводять до соматичних хвороб, спричиняють ще й психічні наслідки емоційного перенапруження – неврози.

**Порядок виконання роботи**

**Оцінити за допомогою тесту схильність до стресових станів**

***Інструкція.*** Відповідайте на питання, виставляючи бали таким чином: за відповідь «так» – 2 бали; за відповідь «іноді» – 1 бал; за відповідь «ні» – бали не даються.

1. Чи запальні ви за вдачею?
2. Чи можете ви сказати про себе, що занадто чутливі?
3. Чи педантичні ви?
4. Чи задоволені ви своєю нинішньою життєвою ситуацією?
5. Чи хотіли б ви добитися вищого службового положення?
6. Чи можна сказати, що ви людина настрою?
7. Ви швидко втрачаєте терпіння?
8. Вам важко прийняти рішення?
9. Часто відчуваєте страх?
10. Ви ревниві?
11. Чи відчуваєте ви свою незамінність на роботі?
12. Чи відчуваєте ви в присутності свого начальства відчуття невпевненості?
13. Чи траплялося вам відчувати комплекс неповноцінності?
14. Чи часто ви потрапляєте в скрутне становище?
15. Чи перетворюєте ви будь-яку справу на велику проблему?
16. Чи умієте ви радіти дрібницям?
17. Чи недовірливо ви ставитеся до оточуючих?
18. Ви палите порівняно мало (5 – 10 сигарет на день)?
19. Ви палите багато (більше 20 сигарет у день)?
20. Чи страждаєте ви від безсоння?
21. Чи важко вам вставати вранці?
22. Чи реагуєте ви на зміну погоди?
23. У вас часто буває прискорений пульс (більше 85 ударів за хвилину)?
24. Чи перевищує ваша вага норму більш ніж на 10 відсотків?
25. Чи вважаєте ви, що ведете малорухливий спосіб життя?
26. У вас часто бувають головні болі?
27. У вас часто болить живіт?
28. Чи хворобливо ви реагуєте на шум?
29. Чи буває, що в складних ситуаціях у вас пітніють долоні?

***Ключ. 0*** *– 5 балів* – ви не піддаєтеся стресам, ваш організм вельми стабільний;

*6 – 11 балів* – ви іноді відчуваєте стрес, але все–таки, як правило, можете тримати себе в руках і зберігати спокій;

*12 – 17 балів* – із стресами ви стикаєтеся лише в певних сферах вашого життя. Добившись більшого володіння собою, ви цілком можете підвищити стійкість до стресу;

*18 – 25 балів* – ви знаходитеся під постійною загрозою стресу. Важливо, щоб ви з’ясували його причини;

*26 і більше балів* – стресовий стан загрожує вашому здоров’ю. Вам необхідно негайно змінити спосіб свого життя.

**Тест «Самооцінка емоційних станів». Рівень психологічного стресу**

***Інструкція.*** Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, вибраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

***Спокій – тривожність***

10. Цілковитий спокій. Непохитно упевнений у собі.

9. Виключно холоднокровний, на рідкість упевнений і не хвилююся.

8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений й відчуваю себе невимушено.

7. У цілому упевнений і вільний від неспокою.

6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.

5. Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Відчуваю деяку заклопотаність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.

2. Величезна тривожність, заклопотаність. Змучений страхом.

1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не вирішуються.

**Енергійність – втома**

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила б’є через край.

9. Життєздатність, що б'є через край, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба в дії.

7. Відчуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.

6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорим.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Досить втомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здібний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно знесилений. Нездібний навіть до незначного зусилля.

**Піднесення – пригніченість**

10. Сильний підйом, захоплена веселість.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Захопленість.

8. Збуджений, у хорошому настрої.

7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».

5. Відчуваю себе трохи пригнічено, «так собі».

4. Настрій пригнічений і дещо смутний.

3. Пригнічений, відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безперечно смутний.

2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорне і сіре.

**Упевненість у собі – безпорадність**

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику упевненість у собі. Упевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже упевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і в мене гарні перспективи.

6. Відчуваю себе досить компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.

4. Відчуваю себе не дуже здібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й браком здібностей.

2. Відчуваю себе жалюгідним та нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Тисне відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не виходить.

***Ключ.* І** – індивідуальна самооцінка, яка відповідає номеру судження, вибраного зі шкали.

**І1** – «*Спокій – тривожність»* =..., чим нижче значення І1, тим вище тривожність;

**І2** – «*Енергійність – втома»* =..., чим нижче значення І2, тим більше втома;

**ІЗ** – «*Піднесення – пригніченість»* =..., чим нижче значення І3, тим більше пригніченість;

**І4** – «*Відчуття упевненості в собі – відчуття безпорадності»* =... чим нижче значення І4, тим більше відчуття безпорадності;

**І5** – сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану: І5 = І1+І2+І3+І4 =..., чим нижче значення І5, тим вище рівень психоемоційного стресу.

**Оцінити за допомогою тесту (табл. 15.1) рівень фізіологічного стресу**

***Інструкція.*** Позначити в табл. 15.1 ту цифру, яка відображає частоту прояву у вас того чи іншого симптому, а потім підрахувати загальну суму.

*Таблиця 15.1*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристики фізичного стану людини та їх оцінка | | | | | | |
| № з/п | Фізичний стан | Ніколи | Рідко (частіше, ніж раз на півроку) | Інколи (частіше, ніж раз на місяць) | Часто (частіше, ніж раз на тиждень) | Постійно |
| 1 | Затяжні головні болі | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Мігрені | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Болі в шлунку | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Підвищений тиск | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Холодні кисті рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Печія | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Часте дихання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Діарея | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Сильне серцебиття | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Потіння рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Нудота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Метеоризм | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Часте сечовипускання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Потіння ступней | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Масна шкіра | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Втома / виснаження | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Енурез | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Сухість у роті | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Тремор рук | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Болі у спині | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Болі у шиї | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Жувальні рухи щелеп | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Скреготіння зубами | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Запори | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Відчуття важкості в грудях чи в  області серця | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Запаморочення | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Блювота | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Порушення менструального циклу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Шкіра, що вкривається плямами | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Прискорене серцебиття | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Кольки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Астма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Порушення травлення | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Понижений тиск | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Гіпервентиляція | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Болі в суглобах | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | Сухість шкірного покрову | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | Стоматит | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | Алергія | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

***Ключ.*** Підсумуйте кількість балів.

Якщо ви наберете *від 40 до 75 балів*, то ваш організм здатний протистояти фізіологічним стресам.

Якщо – *від 76 до 100 балів*, то вірогідність того, що ви потрапите під дію фізіологічного стресу, невелика.

Якщо ви наберете *від 101 до 150 балів*, то вірогідність фізіологічного стресу буде високою.

Якщо показники *перевищують 150 балів*, то цілком імовірно, що фізіологічний стрес вже позначився на Вашому здоров'ї.

**Визначити за допомогою шкали стресів Г.Е. Андерсона (табл. 15.2) причини, що викликають появу стресових станів**

***Інструкція.*** Позначте у табл. 15.2 ті події, які відбулися з вами за останній рік.

*Таблиця 15.2*

**Шкала стресів за Г.Е. Андерсоном**

|  |  |
| --- | --- |
| Події в житті та їх оцінка | |
| Події | Бали |
| Вступ до навчального закладу | 50 |
| Вступ у шлюб | 77 |
| Збільшення чи зменшення проблем з керівництвом | 38 |
| Робота в період навчання | 43 |
| Смерть дружини (чоловіка) | 87 |
| Різка зміна звичного режиму сну (сон став коротшим чи довшим) | 34 |
| Смерть близького родича | 77 |
| Зміна обраної спеціалізації | 41 |
| Різка зміна звичного режиму харчування (змінився час прийому їжі або її кількість) | 30 |
| Зміна своїх звичок, кола спілкування, стилю одягу | 45 |
| Смерть близького друга | 68 |
| Здійснення вчинків, що караються законом | 22 |
| Видатне особисте досягнення | 40 |
| Народження або усиновлення дитини | 68 |
| Різка зміна стану свого здоров’я чи стану здоров’я члена сім’ї | 56 |
| Виникнення сексуальних проблем | 58 |
| Виникнення проблем із законом | 42 |
| Збільшення чи зменшення частоти зустрічей з членами родини | 26 |
| Різка зміна матеріального стану (в кращий або гірший бік) | 53 |
| Поява нового члена родини (народження, переїзд родича й т.і) | 50 |
| Зміна місця проживання або умов проживання | 42 |
| Значний міжособовий конфлікт або переоцінка цінностей | 50 |
| Зміна, пов’язана з релігією (ви стали віруючим або, навпаки, атеїстом) | 36 |
| Звільнення | 62 |
| Розлучення | 76 |
| Зміна роботи | 50 |
| Значна зміна у міжособових відносинах з чоловіком (дружиною) | 50 |
| Значна зміна в обов’язках на роботі (просування у службовій діяльності, велика матеріальна премія, пониження в посаді, переведення по службі) | 47 |
| Зміна режиму роботи Вашого чоловіка (дружини) | 41 |
| Тривала розлука з чоловіком (дружиною) | 74 |
| Зміна стилю відпочинку, якому надавали перевагу | 57 |
| Серйозна травма або захворювання | 65 |
| Зміна кількості вживання алкоголю (збільшення або зменшення) | 46 |
| Збільшення суспільної роботи чи відмова від неї | 48 |
| Підвищення почуття незалежності або відповідальності | 49 |
| Тривала поїздка під час канікул або відпустки | 33 |
| Заручення | 54 |
| Перехід до іншого вузу | 50 |
| Зміна режиму дня | 41 |
| Великі проблеми з адміністрацією або викладачами вузу | 44 |
| Розрив заручин чи постійних відносин | 60 |
| Серйозна зміна самооцінки, самоідентифікації, самоусвідомлення або загального уявлення про себе | 57 |

***Ключ.*** Щоб визначити свій результат, помножте кількість подій, які відбувалися з вами за рік, на їхню середню оцінку (наприклад, двічі за рік відбулася тривала поїздка під час канікул або відпустки; середня оцінка цієї події 33; таким чином, маємо 2 · 33 = 66). Потім підсумуйте одержані бали.

*150 – 199 балів* – стресові стани, пережиті за останній рік, стали причиною захворювань у 37 % випадків.

*200 – 299 балів* – стресові стани, пережиті за останній рік, стали причиною захворювань у 51 % випадків.

*300 і більше балів* – стресові стани, пережиті за останній рік, стали причиною захворювань у 79 % випадків.

Щоб запобігти накопиченню "стресової ферменту" (лактату), пропонується програма, що складається з чотирьох кроків.

1. *ВІТАМІНИ.* При стресах швидко витрачається запас вітамінів групи В. Ці вітаміни повинні надходити в організм у комплексі з мінеральними речовинами. Тому багато лікарів радять щодня приймати полівітаміни з мінералами;
2. *ВПРАВИ*. Якщо Ви не ходите в спортзал, потрібно щодня робити вдома невелику (хвилин на 15) зарядку. Корисно ходити пішки, кататися на велосипеді, плавати;
3. *РЕЛАКСАЦІЯ*. Для гармонійного життя необхідна і фізична, і психічна релаксація . Спробуйте самі прості способи: посидіти на пляжі і подивитися на хвилі; послухати розслабляючу музику; подивитися на небо і пофантазувати про те, на що схожі хмари;
4. *СІМ'Я І ДРУЗІ*. Не менш важлива для досягнення гармонії та підтримка доброзичливо налаштованих людей - родичів і друзів. Розширюйте коло свого спілкування, знайомтеся з новими людьми, спілкуйтеся з тими, хто Вам приємний.

**Поради щодо подолання стресу:**

1. З’ясуйте, що саме вас турбує. Розкажіть про свої турботи близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши проблему вголос, ви знайдете причину власних проблем і вихід із ситуації.
2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.
3. Навчіться керувати своїми емоціями. Вийти зі стресового кола допоможе проста вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одну на другу – ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли ви зможете впоратися із хвилюванням.
4. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже весело. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т- лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.
5. Відпочивайте разом із сім’єю.
6. Фізичні вправи знімають нервове напруження.
7. Музика – це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.
8. Бувайте на вулиці. Гуляйте, сидіть у парку, бігайте.
9. Не беріться за непосильні завдання, щоб уникнути розчарувань, невдач.
10. Звертайте увагу на позитивні сторони життя – це збереже здоров’я і сприятиме успіху.
11. Не зловживайте кавою, алкоголем.
12. Їжте морозиво – там є компонент, який поліпшує настрій.
13. Вживайте вітамін Є. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. Цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
14. Запам’ятайте кілька формул самозаспокоєння: "усе буде добре,” "проблема вирішиться,” "не варто хвилюватися,” "я зосереджуюся на своєму диханні”, "я абсолютно спокійний (спокійна)”.

**Топ 10 технік - звільнення від стресу**

1. Релаксація: Ваш організм сам по собі прагне встановити то хитка рівновага, яка була розхитані стресом. Однак, якщо ви продовжуєте залишатися в стресовому стані протягом тривалого часу, продовжуєте день за днем перебирати думки про сталася стресовій ситуації в своїй голові, ваше тіло починає зношуватися і його природна здатність до заспокоєння поступово стирається. Щоб залишатися психічно і фізично здоровою людиною важливо робити певні кроки по звільненню від стресу, і підтримувати стрес на тому рівні, який не приносить вам шкоди.

Для цього вам необхідно використовувати деякі техніки релаксації, як наприклад, глибоке дихання, прогресивна м’язова релаксація, візуалізація, йога і так далі. Ваші перші спроби застосовувати техніки релаксації, можливо, будуть «незграбними», проте з часом ви навчитеся розслаблятися, дозволяючи своєму організму усувати наслідки стресу. Тривала практика дозволить вам залишатися спокійним і розслабленим навіть в стресовій ситуації.

1. Медитація: Медитація є невід’ємною частиною індуїстської та буддійської традиції. Багатьох людей приваблюють духовні цінності, але навіть якщо ви не схильні до духовних практик, ви можете використовувати медитацію в свого звичайного життя. У медитації немає нічого незвичайного, це природна техніка глибокого розслаблення, яка в довгостроковій перспективі може принести користь для вашого здоров’я.

Ви можете спробувати будь-який з методів медитації і навчитися керувати рівнем стресу. Щоб медитувати зовсім не обов’язкова присутність наставника. Ви можете навчитися медитації з книг, або навчальних відео матеріалів. Зрозуміло, для досягнення результатів вам буде потрібно деяка практика, але це того дійсно варте. До речі, масу корисної інформації про медитації ви можете знайти на нашому сайті.

1. Вправи: Вправи корисні не тільки для вашого фізичного здоров’я, а й для психічного. Вони здатні звільняти вас від розчарування, вони розслаблюють ваші м’язи, звільняють ендорфіни, усувають гормони стресу і допомагають вам краще спати. Дуже важливо також, щоб вправи були регулярними.

Ви можете робити звичайні розтягують і тонізуючі фізичні вправи, а також йогу, Тай-Чи, біг по парку або по лісу, ходьбу, їзду на велосипеді або плавання. Все що вам до душі. Фізичні вправи крім розслаблення м’язів запускають відповідь релаксації у вашому організмі, що сприяє заспокоєнню, поліпшенню настрою і позбавлення від стресу.

1. Масаж: Деякі види масажу мають сильну розслаблюючу дію, науково було доведено, що масаж знижує рівень гормонів стресу в крові. Серед його позитивних впливів – зниження кров’яного тиску і поліпшення сну, зменшення головного болю і розслаблення м’язів. Масаж також звільняє ендорфіни, які наповнюють нас почуттям благополуччя і впевненості в собі. Масаж може бути більш ефективний, ніж підтримка близьких людей.

Якщо ж під час масажу використовуються ароматичні масла і використовуються масажні столи, вплив масажу стає ще більш ефективним. Ефірні масла проникають в кров і допомагають заспокоїти наш мозок, полегшують стрес і покращують сон. А тому, не полінуйтеся записатися на масаж, ваше фізичне і психічне здоров’я набагато важливіше тих грошей, які ви витратите. Буде дуже навіть не погано, якщо ви переконаєте вашого партнера, та й ви самі, запишетесь на курси масажу.

1. Керована візуалізація: Візуалізація допомагає послабити випробовуваний вами стрес. Справа в тому, що ви візуалізуєте постійно, в тій чи іншій формі, і, мабуть, звичайні люди набагато частіше візуалізують, просто представляють, негативний результат ситуації. Вам слід робити щось зовсім інше. Представляйте себе в тихій приємній обстановці, яка дозволяє вам відчути спокій і розслабитися. Намагайтеся при цьому візуалізувати дуже детально.

Тривала практика візуалізації допоможе вам входити в стан спокою і розслаблення в будь-який час і в будь-якому місці. Ви зможете послабити напругу і знизити рівень стресу перед обличчям неприємної ситуації, яка в інших умовах викликала б у вас самі негативні емоції, пов’язані зі стресом. На нашому сайті ви також знайдете корисну інформацію про візуалізації.

1. Музика: Зняття напруга через музичну терапію цілком звичайне для більшості людей явище. Однак не кожна музика веде до заспокоєння. Вам слід вибрати саме таку музику, яка приємна особисто вам, оскільки кожен з нас по-різному реагує на той чи інший тип музики. Те, що може приносити задоволення одній людині, може дратувати іншого.

Прослуховування заспокійливої музики збільшує глибину дихання і виробництво серотоніну – гормону радості. Увімкніть приємну вам музику і насолоджуйтесь її прослуховуванням. Якщо ваша музика може перешкодити іншим людям, просто слухайте музику на плеєрі, використовуючи навушники.

1. Глибоке дихання: Ви коли-небудь помічали, що відбувається з вашим диханням, коли ви знаходитесь в стресовій ситуації? Ваше дихання стає дрібним і частим. Щоб бути більш спокійним, і послабити стрес, вам слід навчитися техніці глибокого дихання. Глибоке дихання, крім ослаблення стресу й напруги у вашому повсякденному житті, має масу інших переваг, зокрема, для вашого здоров’я. Воно дозволить вам підтримувати здоров’я тіла, а також спокій і ясність розуму.

Якість і глибина дихання грає важливу роль в боротьбі зі стресом і в підтримці хорошого фізичного здоров’я. Практикуючи прості дихальні вправи, ви зможете знизити рівень стресу і підняти настрій за дуже короткий час.

1. Ароматерапія: Багато ефірні масла, есенції або рослини, відомі своїми якостями зняття стресу. Лаванда викликає почуття спокою і розслаблення, герань знижує рівень стресу. Ви можете використовувати ефірні масла для зниження рівня стресу на роботі, або ж, під час медитації – це подвоїть позитивний ефект. Лаванда і герань – не єдині ефірні масла допомагають послабити вплив стресу, незабаром на нашому сайті ви знайдете статті, які стосуються і цієї теми.

Ефірні олії, які використовуються в ароматерапії, можна просто вдихати, додавати в ванну, в масажне масло, використовувати як духів або освіжувача повітря. Коштують вони не дуже дорого, але їх позитивні якості в будь-якому випадку переважать ціну, яку ви за них заплатите.

1. Самогіпноз. Це ще один з найдієвіших інструментів управління стресом. Під час самогіпнозу або самонавіювання ви впроваджуєте в свою підсвідомість позитивні установки, або ж просто афірмації, серед яких можуть бути настрої на заспокоєння, розслаблення або впевненість в собі. Що завгодно. Самогіпноз не вимагає, щоб установки внушались вам гіпнотерапевт, ви можете робити це самостійно, в будь-який час і в будь- якому місці.

Самонавіювання сприяє зменшенню гормонів стресу і може бути дуже ефективним інструментом щодо зниження рівня стресу, контролю тривоги і депресії. Також, за допомогою самонавіювання ви можете домагатися позитивних змін в образі вашого життя. Читайте більше про самонавіянні в розділі «Афірмації».

1. Гумор: Сміх є одним з найбільш ефективних методів зниження рівня стресу і тривожності. Ефект гумору може бути просто дивовижним. Коли ви смієтеся, у вашому організмі знижується рівень гормонів стресу, таких як кортизол, збільшується рівень ендорфіну і зміцнюється ваша імунна систем. Також, збільшується споживання кисню, стимулюється серце, легені і кровообіг. Під час сильного сміху навіть тренуються м’язи живота, і полегшується біль.

Гумор також має деякі психологічні вигоди: він дозволяє вам бачити в речах щось хороше, комічне. У вашій голові з’являється більше позитивних думок, підвищується почуття задоволення, і підвищується настрій. Крім того, люди сильніше тягнуться до позитивних людям.

**Контрольні запитання**

1. Дайте визначення поняттю «втома».
2. Назвіть основні причини втоми.
3. Назвіть стадії втоми?
4. Що таке психічна втома?
5. Що таке фізична втома?
6. Що таке стрес?
7. Для яких видів діяльності характерний стан стресу?
8. Як класифікуються стресові стани за формою прояву?
9. Як класифікуються стресові стани за характером наслідків?
10. Як впливають стани втоми і стресу на діяльність людини?