**8 Дәріс. Стресстік жағдайда әртүрлі жастағы балалардың денсаулығына педагогикалық, психологиялық ықпал ету жолдары.**

Ең бастысы, стресс - бұл оқиғаның өзі емес, оқиғаға психологиялық реакция. Теріс психикалық энергия неғұрлым ұзақ жинақталса, соғұрлым көп зиян келтіруі мүмкін, біздің психикамыз бен денеміздің қарсылығын азайтады. Дегенмен, бұл күйді өзгертуге, өз бетінше жұмыс істеуге және қарапайым реактивтіліктен саналы жауапкершілікке көшуге, мінез-құлық стереотипін бұзуға әрқашан мүмкіндік бар.

Стресс барлығына, соның ішінде балаларға да әсер етеді. Кейбір стресстік жағдайлар ересек адам үшін де, бала үшін де бірдей қиын: жақын адамынан айырылу, өмір сүру жағдайының күрт өзгеруі және т.б. Бір адамды жарақаттайтын, екіншісін бей-жай қалдыратын жағдайлар бар. Мысалы, емтиханда алынған үштік. Үлкен аудитория алдында сөйлеу бір адам үшін үлкен шиеленіс, жағымсыз эмоциялар, екіншісі көтерілуді бастан кешіреді, энергиямен зарядталады.

Балалардағы стресстің негізгі белгілері:

Баланың көңіл-күйі жиі өзгереді немесе оған тұрақты жағымсыз көңіл-күй басым болады.

Баланың ұйқысы нашарлайды, ол әрең ұйықтайды және өте мазасыз ұйықтайды.

Жақында оған өте оңай берілген жүктемеден кейін бала тез шаршайды.

Бала негізсіз жанаспайды, елеусіз себеппен оңай жылап кетуі мүмкін немесе, керісінше, тым агрессивті болады.

Балада ыңғайсыз психологиялық жағдайдың белгілері байқалады: ол алаңдатады, ұмытшақ, мазасыз тынышсыз, өзіне сенімсіз, оның күшті жақтары.

Балада психологиялық күйзеліс күйі бұрын байқалмаған қаскүнемдік пен қыңырлықтан, қарым-қатынастан қорқудан және жалғыздыққа ұмтылудан көрінуі мүмкін. Құрдастарының ойындарына қатысуды тоқтатады, тәртіпті сақтау қиынға соғады.

Кейде бала бұрын байқалмаған нәрсені үнемі шайнайды немесе сорып алады. Немесе оның тәбетінің тұрақты жоғалуы бар.

Баладағы стресстік жағдайдың белгілері - сонымен қатар жөтел, қолдың дірілі, басын шайқау, иықтың бұлдырылуы, жыныс мүшелерімен ойнау, түнде және тіпті күндізгі зәр шығаруды ұстамау.

Ұзақ күйзеліске ұшыраған кейбір балалар салмағын жоғалта бастайды, дұрыс тамақтанбаған көрінеді немесе керісінше семіздік белгілері пайда болады.

Баланың қолайсыз психо-эмоционалдық жағдайы есте сақтау функцияларының бұзылуы, қиялдың қиындықтары, зейіннің нашар шоғырлануы, бұрын белсенділікті тудырған барлық нәрсеге қызығушылықтың жоғалуы сияқты белгілермен сипатталады.

Жоғарыда аталған барлық белгілер, егер олар бұрын байқалмаса, балада стресстік жағдайдың болуын көрсете алады. Сондай-ақ, бұл белгілердің барлығын анық білдіруге болмайтынын атап өткен жөн. Бірақ ересектер олардың кейбіреулерін байқаған кезде алаңдай бастауы керек.

Балалардағы психоэмоционалдық стресстің алдын алу және түзетудің негізгі құралдары:

Ересектер балада эмоционалды күйзеліс белгілерінің бар-жоғын тануды үйренуі керек, баланың шамадан тыс жүктемені қалай білдіретінін естуге тырысу керек, жағымсыз белгілерді елемеуге болмайды, бәрі өздігінен өтеді деп күтеді.

Әрбір баланың физикалық және ақыл-ой қабілетінің белгілі бір шегі бар. Белгілі бір баланың ерекшеліктерін зерттеп, оны төзгісіз жүктемелерден қорғау, күш-қуатты қалпына келтіру үшін оларды сауатты бөлу және демалыс кезеңдерімен сауатты біріктіру қажет.

Баланы стресстік жағдайлардан қорғау мүмкін емес. Оның күйзеліске төзімділік дағдыларын дамыту және оған қажетті қолдау көрсету қажет.

Ол үшін, ең алдымен, баланы өмірге оптимистік көзқарасты кез келген жағдайда жоғалтпауға үйрету керек. «Біз бұзып өтеміз!», «Батасы бар!», «Ал, бұл үлкен мәселе ме?» - мұндай тіркестер баланың сөздік қорына берік енуі, оның өмірлік кредосына айналуы керек. Әзіл және өзіне деген сенімділік – кез келген жастағы және кез келген адам үшін стресстің алдын алу және жеңілдетудің ең жақсы тәсілдерінің бірі.

Сіз баланы өмірдегі қиындықтарға әртүрлі позициялардан қарауға үйрете аласыз: кітаптың немесе фильмнің сүйікті кейіпкері, данышпан немесе супермен бұған қалай қарайды. Бала оның өмірінде кездесетін қиындықтар мен проблемалардың өткінші екенін және міндетті түрде шешілетінін, әр мәселенің шешудің бірнеше нұсқалары бар екенін және оның жанында әрқашан көмектесуге және қолдауға дайын жақын адамдар бар екенін түсінуі және әрқашан есте сақтауы керек. ол.Әдетте, күйзелістен шығу үшін бала тітіркенуді тудырған босатылған гормондардың артық мөлшерін пайдалануға тырысады. Бұл үшін кейбір балалар ойыншықтарды немесе ыдыстарды ұрады, басқалары - айналасындағылардан біреу, басқалары - жүгіреді, әбігерленеді, айғайлайды немесе қатты музыка тыңдайды. Кейде балалар тамақтың дәмін сезбей, бір нәрсені шайнай бастайды.

Баланы тыныштандыруға мәжбүрлейтін жазаның ауыртпалығымен тартпаңыз. Онымен қарым-қатынас жасаудың бұл жолы тек қосымша стрессті тудырады. Үйде, сыныпта немесе сыртта физикалық күш қолдану арқылы балаңыздың жинақталған энергиясына пайдалы жол табыңыз. Бала белсенді спортпен шұғылдануға және басқа балалармен жиі ашық ойындар ойнауға мүмкіндік беріңіз.

Балалық шақта қалыпты физикалық даму жағдайларын бұзған кезде стресстік жағдайдың қаупі әсіресе жоғары. Ғылым адамның физикалық және психикалық күйінің өзара тәуелділігін әлдеқашан дәлелдеген. Денсаулықты сезіну, адамның физикалық мүмкіндіктері мен дене әл-ауқаты ішкі жайлылықтың тұрақты сезіміне ықпал етеді.

Балаға ең қолайлы жұмыс және демалу жағдайларын қамтамасыз ету қажет: жақсы желдетілетін бөлмеде ұзақ ұйықтау, дұрыс таңдалған диета, баланың жеке ерекшеліктеріне сәйкес физикалық және интеллектуалды жүктемелер жақсы бөлінген. Баланың оңтайлы қолайлы дамуының алғышарты ол үшін арнайы әзірленген күнделікті режимді сақтау болуы керек.

Балаңызға бұлшық еттерін босаңсу дағдыларын, өзін-өзі релаксациялау әдістерін, тыныс алу жаттығуларын, позитивті визуализацияны және т.б. үйретіңіз.Оларды танымал әдебиеттерден табуға болады. Бұлшықет релаксациясы эмоционалдық стресстің төмендеуіне әкеледі және тыныштыққа, тыныс алуды қалпына келтіруге әкеледі.

Көптеген адамдарда стрессті жеңілдетудің сенімді әдістері жеке болып табылады. Кейбіреулер үшін бұл физикалық белсенділік, басқалары үшін бұл табиғатпен, пікірлес адамдармен немесе өнермен қарым-қатынас, біреу жалғыздықтан ләззат алады немесе медитация жасайды.

(Екінші фотосуретті фотограф Тимоти Арчибалд түсірді, ол суреттерге аутист ұлының ерекше әдеттерін түсіре бастады, осылайша оның қорқынышты диагнозымен күресуге тырысты. Бірақ қарапайым құжаттама одан да көп нәрсеге айналды. Тимоти оған жақындай алмады. ұлы оның ішкі әлемін зерттей отырып, ол да баланың жетекшілік етуіне мүмкіндік беру арқылы бақылауда болмауды үйренді.)

Балаңызға шамадан тыс эмоционалды күйзелістерден арылудың өзіндік, жеке жолдарын табуға көмектесіңіз.

Дағдарыс жағдайында мамандардың білікті көмегін елеусіз қалдырмаңыз.

Балаға кәсіби көмек қашан қажет болуы мүмкін?

- егер бала ұзақ уақыт бойы өз мінез-құлқын толық басқара алмаса (ол агрессивті, өзінің іс-әрекеті мен қимылын басқара алмайтын, тез ашуланшақ, тым жанашыр, жылағыш және т.б.);

- егер ол сезімнің толық көрінісін таппаса (бала летаргиялық, бәріне немқұрайлылық танытса, бұрын оны қызықтырған іс-әрекеттерге қызығушылығын жоғалтқан және т.б.);

- баланың тұрақты тәбеті жоғалса немесе ұзақ уақыт бойы ұйқысыздық болса;

- баланың қорқынышы күшті болса;

- егер өткір қайғыны бастан өткеру процесі бала үшін тым ұзақ болса, ол әдеттегі өмір ағымына орала алмайды, оның басынан өткен өзгерістерге бейімделе алмайды.

Жасөспірімдердегі стресс:

Ең жиі кездесетін стресс факторлары:

- физиологиялық жетілумен байланысты организмдегі өзгерістер, әсіресе ол құрдастарына қарағанда сәл ертерек басталса. Сондай-ақ, жігіт немесе қыз күрт қалпына келе бастайды, соның салдарынан олар оқшауланып, өз денесінен ұялады. Бұл алаңдаушылықтың маңызды себебі болуы мүмкін.

құрдастарының моральдық және физикалық қысымы. Зорлық-зомбылық, қатыгездік, топқа бөлу. Бұл құбылыс қазіргі кезде жиі кездеседі;

- отбасылық мәселелер. Олар әртүрлі сипатта болуы мүмкін: ата-ана тарапынан түсінбеушілік, олардың жасөспірімнің қызығушылықтары мен талғамдарынан бас тартуы; ата-ананың баласынан алшақтауы – көбісі балаларының нені жақсы көретінін және нені қызықтыратынын білмейді; ата-анасының ажырасуы;

- тұрғылықты жерін өзгерту және нәтижесінде достарымен қоштасу.

- қолайсыз жағдайда тұратын жасөспірім: ішімдік ішетін ата-анасымен, жағымсыз көршілермен бірге коммуналдық пәтерде, қауіпті аймақта, абсолютті кедейшілікте;

- жауапсыз махаббат. Көбінесе бірінші махаббат өмір бойы сезім ретінде қабылданады, ал егер сіз қалағандай бірдеңе дұрыс болмаса, бұл махаббатта, өзіңізде және жалпы өмірде толық көңілі қалдыруы мүмкін;

- мектептегі проблемалар. Қандай да бір себептермен мұғалімдер мен ата-аналардың оқу үлгеріміне деген әдеттегі талаптары шамадан тыс болып көрінеді және стрессті тудырады.

Жасөспірімдегі күйзеліс жағдайын жоюға тырысу үшін бірнеше жолдар бар:

Үйде ашықтық пен сенім атмосферасын құру қажет. Бала кез келген уақытта ата-анасынан көмек, кеңес сұрай алатынын білуі керек.

Жасөспірімнің қандай да бір хоббиі болса жақсы. Ғалымдар хоббиі бар жасөспірімдердің күйзеліске ұшырамайтынын, жаман әдеттерге бой алдырмайтынын дәлелдеді. Бірақ егер бала екі немесе үш үйірмеде оқу кезінде қатты шаршаса, дененің шамадан тыс жүктелуіне байланысты олардың кез-келгенінде сабақты қалдыру мағынасы бар, ең қызықты және кейінгі өмір үшін перспективалы пайда болуы мүмкін.

Баланың компьютерде өткізетін уақытын бақылау қажет. Норманы сақтау жақсы ұйықтауға, уақытында ұйықтауға және аз шаршауға көмектеседі. Жасөспірімдердегі ұйқы нормасы 8-10 сағатты құрайды. Дәл осы кезеңде дене толық қалпына келеді. Ұйқының созылмалы болмауы өнімділіктің төмендеуіне, созылмалы шаршауға, демек, тітіркенуге және әлсіреген иммунитетке әкеледі.

Жасөспірімнің өмірінде оңтайлы физикалық белсенділіктің болуы маңызды. Декорацияның өзгеруімен үйлесімде қозғалыс психиканы үйлестіреді, стресстің әсерін бейтараптандырады және тыныштандыруға көмектеседі. Қала сыртындағы саяхаттар, пикниктер, экскурсиялар, ашық ойындар, спорт клубтары күйзелістен арылтып қана қоймайды, сонымен қатар жаңа достар табуға көмектеседі [6].

Ата-аналар балаға оптимизм мен сабырлылықтың жеке үлгісі болуы керек. Егер сіз өзіңіз өмірлік мәселелерді қажетсіз толқусыз және дүрбелеңсіз қабылдасаңыз, онда сіздің балаңыз проблемаларға бірдей көзқарасты көшіреді.Балаларды бала кезінен оң көзқарасты сақтауға және әрбір қиын жағдайда оңды көруге үйретіңіз.

Баланың жетістігін атап өту, оны жаңа жетістіктерде мадақтау керек.

Егер сіз балаға ескерту жасасаңыз, онда өзін емес, оның әрекетін ұрыңыз.

Балалардың көзінше бір нәрсені сұрыптауға болмайды. Олар отбасындағы ең кішкентай кикілжіңдерді де жүрегіне жақын қабылдайды. Ажырасу сияқты отбасылық драма туралы не айтуға болады. Жоғары сезімталдық пен күдіктің жоғарылауына байланысты көптеген жасөспірімдер ешқандай себепсіз барлық отбасылық қиындықтарға өздерін кінәлай бастайды.

Оларға бірдеңе дұрыс емес сияқты, сондықтан айналада тек қиындықтар бар. Жасөспірімдер ата-анасы түсінбегенде, анасы мен әкесі үнемі ұрысып қалғанда, туыстарының бірі ауыр науқастанғанда қатты қиналады.

Бұл алдын алу шараларының көпшілігі өте тиімді. Бірақ егер жасөспірім қазірдің өзінде күйзеліске ұшыраса және ұсынылған нұсқалар көмектеспесе, стресспен күресудің кешенді тәсіліне қол жеткізу үшін мектеп психологымен байланысуға болады.

Айта кету керек, жасөспірімдер арасындағы стресс өте жиі кездесетін құбылыс және ата-аналар мен мамандардан, білім беру ұйымдарынан (педагог-психологтар, әлеуметтік педагогтар), психологиялық орталықтардың мамандарынан да ерекше назар аударуды қажет етеді, олар әрқашан білікті көмек көрсетуге дайын. уақытылы. Жасөспірімдердегі күйзеліс олардың дамуының, әлеуметтенуінің және бейімделуінің қауіп төндіретін факторы болып табылады, әсіресе жасөспірімдік кезеңде, әрбір мәселе баланың психикасына ерекше өткір әсер етеді.

«Орта» жастағы адамдардағы стресс»:

Орта жас – кәрілік деп аталатын кезеңнің алдындағы жас. Оны отыз бен алпыс жас аралығы немесе отыз бес пен елу бес арасындағы аралыққа жатқызуға болады. Дегенмен, бұл бағаға негізді түсініктеме беру мүмкін емес шығар. Өйткені, барлық жас шектеулері шартты болып табылады.

Мәселені одан әрі қиындату үшін, мәселенің жасы хронологиялық орта жас, эмоционалды орта жас немесе физикалық орта жас па деген сұрақ қоюға болады. Олардың әрқайсысы әртүрлі адамдар үшін әртүрлі болуы мүмкін. Осы шектеулердің барлығына қарамастан, сіз білуіңіз керек орта жас тобындағы стресстің кейбір жалпы көздері бар.

Қырық бес жастан асқан әйелдер эстроген гормонының өндірісінің төмендеуін сезіне бастайды. Біз бұл кезеңді менопауза деп атаймыз (бірақ менопауза деген дұрысырақ). Нәтижесінде етеккір тоқтайды, ол ыстық жыпылықтау, бас ауруы, депрессия, салмақ қосу, бас айналу және қынаптың майлануының төмендеуі сияқты белгілермен бірге жүруі мүмкін. Мұның бәрі отбасы мүшелерімен жанжалға, өзін-өзі бағалау мен энергияның төмендеуіне, стресстің басқа көздеріне төзімділікке әкелуі мүмкін.

Ерлер де орта жастағы стресс көздеріне қарсы емес. Шамамен әйелдер менопаузадан өтетін жаста, ер адам өз өмірін түгендеп, мақсатқа жете алмағанын білуі мүмкін. Ол күткендей бай, күшті немесе маңызды болмауы мүмкін, бірақ оның өмірінің көп бөлігі өтіп кетті, ал қалған жылдар ерте армандар мен үміттерге сәйкес айтарлықтай басқа нәрсе әкелетініне аз ғана мүмкіндік бар. Уақыт өте келе бұл тестостерон гормонының өндірісінің төмендеуімен сәйкес келеді және кейбір медицина мамандары бұл сезімдерді «еркектер менопаузасына» жатқызады.

Егде жастағы адамдардағы стресс:

«Кәрілік күйзелісі» жағдайында және күйзеліс аурулары кезінде жеке адамға (адам үшін) зиянды процесс жергілікті стресстік вегетативті реакцияларға негізделген. Олар субъектінің сәтсіздігі туралы ағза құрылымдарында жинақталған ақпарат арқылы стресс ауруларына кіреді. Адамдардағы «кәрілік күйзелісімен» деструктивті жергілікті стресстік вегетативті реакциялар жасқа байланысты психологиялық механизм арқылы «қозылады» (және бұл өте маңызды!), ол қартайған субъектіге оның шынайылығы туралы ақпарат ағынын бағаламайды. табыс пен әлеуметтік маңыздылық (туыстары үшін қажеттілік және тіпті қажеттілік).

Бірақ, әрине, жастықтағы сияқты, қарттықтың күйзелісі де басқаша. Қарт адамдарды егжей-тегжейлі зерттей отырып, С.Рейхард пен авторлар стресс-тестілеу жағдайына – зейнеткерлікке назар аударды. Көптеген адамдар үшін бұл өмір салтын экстремалды өзгерту болды, бірақ сонымен бірге «өмір өтті!» дегенді еске салды. және «өлім алыс емес».Кейбір қарт адамдар үшін бұған қарсылық қандай да бір себептермен наразылық ретінде білдірді. Ашу көбінесе шынайы және ойдан шығарылған қылмыскерлер туралы шағымдарға берілді. Бұл белсенді эмоционалды жағымсыз реакция болды. Басқалары жағымды эмоционалды толқумен белсенді түрде әрекет етті, өмірде жоғалтқан уақыттың орнын толтыра бастады: олар саяхатқа шықты, өнермен айналысты, қоғамдық қозғалыстарға қосылды. Дегенмен, біраз зейнеткерлер өздерін кішірейтіп, ешнәрсе жасамай пассивтілікке бой алдырды. Басқалары өздерінің пассивтілігінен зардап шекті, олардың белсенділігі тұрақты шағымдар мен жағымсыз тәжірибелер үшін ғана жеткілікті болды. Ақырында, егде жастағы адамдарда стресстің бесінші түрі жасырын болды; ол сырттай көрінбеді: зейнеткерлікке шыққан олар өмір салтын өзгертпеді және қолайсыздықты және алдағы өлімнен қорқуды сезінбеді.

Осылайша, кәрілік оң өзгерістерге мүмкіндік береді. Немерелер мен шөберелер қуанышқа айналады. Сонымен қатар, көптеген егде жастағы адамдардың бос уақытын бұрыннан бөлек қызығушылықтарын жүзеге асыруға пайдалануға болады.

Зейнеткерлікке шығу бейімделуді талап етеді, бұл көбінесе стрессті тудырады. Бұл адамның өз құндылығы туралы ойлануына, әріптестерінен бөлінуіне және мұқтаждық сезімін аңсауға әкелуі мүмкін. Дегенмен, зейнеткерлікке шығуды оң қабылдауға болады және сіз бос қосымша уақытты рахатпен пайдалана аласыз.

Орта және егде жастағы адамдар үшін стрессті басқару әдістері:

Орта жастағы және егде жастағы адамдар келесі әдістер мен жаттығуларды пайдалана алады:

- бұлшық еттерді босаңсыту - физикалық кернеу мен эмоционалдық стрессті жою.

Релаксация - бұл эмоционалды босату тәсілі, кез келген адамға және кез келген жағдайда қол жетімді және психо-бұлшықет релаксациясы қажет. Бұлшықеттің ең толық релаксациясы алдын ала кернеуден кейін пайда болады. Әрине, орындалған жұмыстан кейін дене демалуға ұмтылады; бұлшық еттің босаңсуы неғұрлым терең болса, қалғаны соғұрлым толық болады.

Демалуды үйрену үшін сіз релаксация кезінде дененің күйін есте сақтауыңыз керек, бұлшықеттердегі қозғалыстар мен сезімдердің сәйкес психикалық көріністерін есте сақтауыңыз керек, осылайша кейінірек жадтан таныс суретті еске түсіріп, сіз оңай және тез сүңгуіңіз керек. қалаған күйге. Релаксация техникасын меңгеру үшін сізге қажет:

Бұлшықет релаксациясының сезімін есте сақтаңыз.

Қозғалысты елестетуге үйрету.

Әртүрлі бұлшықет топтарының релаксациясының ретін есте сақтаңыз.

«Шаршаған қол (Біздің саусақтарымыз шаршады ...)» жаттығуы

Жаттығу бұлшықеттердің босаңсу сезімін еске түсіріп, «бұлшық ет сезімін» дамытуға арналған.

Отырғанда немесе жатып ыңғайлы жағдайды алыңыз. Барлық сыртқы, бөгде нәрселерден ажырата отырып, ішкі сезімдерге назар аудару үшін көзіңізді жабыңыз. Оң қолыңызды иық деңгейіне дейін көтеріңіз. Бар күшіңізбен жұдырығыңызды түйіп, ашыңыз, тез және күшті бастаңыз. Көбірек, көбірек ... қолыңыздың шаршағанын және жалғастыруға күш жоқ екенін сезінгенше. Екі қолды симметриялы түрде тізеңізге қойыңыз. Олардағы сезімдерді қадағалаңыз. Оң және сол қолдағы сезімдердің айырмашылығын байқап көріңіз. Бұл жағдайда, ең алдымен, бұлшықет релаксациясына тән келесі сезімдерге назар аударыңыз:

Салмақ сезімі. Оң қолдың сол қолынан қаншалықты ауыр екенін сезініңіз.

Температура сезімі. Оң қолдың қаншалықты жылы екенін сезініңіз.

Орта және егде жастағы адамдар үшін стрессті басқару әдістері:

Орта жастағы және егде жастағы адамдар келесі әдістер мен жаттығуларды пайдалана алады:

- бұлшық еттерді босаңсыту - физикалық кернеу мен эмоционалдық стрессті жою.

Релаксация - бұл эмоционалды босату тәсілі, кез келген адамға және кез келген жағдайда қол жетімді және психо-бұлшықет релаксациясы қажет. Бұлшықеттің ең толық релаксациясы алдын ала кернеуден кейін пайда болады. Әрине, орындалған жұмыстан кейін дене демалуға ұмтылады; бұлшық еттің босаңсуы неғұрлым терең болса, қалғаны соғұрлым толық болады.

Демалуды үйрену үшін сіз релаксация кезінде дененің күйін есте сақтауыңыз керек, бұлшықеттердегі қозғалыстар мен сезімдердің сәйкес психикалық көріністерін есте сақтауыңыз керек, осылайша кейінірек жадтан таныс суретті еске түсіріп, сіз оңай және тез сүңгуіңіз керек. қалаған күйге. Релаксация техникасын меңгеру үшін сізге қажет:

Бұлшықет релаксациясының сезімін есте сақтаңыз.

Қозғалысты елестетуге үйрету.

Әртүрлі бұлшықет топтарының релаксациясының ретін есте сақтаңыз.

«Шаршаған қол (Біздің саусақтарымыз шаршады ...)» жаттығуы

Жаттығу бұлшықеттердің босаңсу сезімін еске түсіріп, «бұлшық ет сезімін» дамытуға арналған.

Отырғанда немесе жатып ыңғайлы жағдайды алыңыз. Барлық сыртқы, бөгде нәрселерден ажырата отырып, ішкі сезімдерге назар аудару үшін көзіңізді жабыңыз. Оң қолыңызды иық деңгейіне дейін көтеріңіз. Бар күшіңізбен жұдырығыңызды түйіп, ашыңыз, тез және күшті бастаңыз. Көбірек, көбірек ... қолыңыздың шаршағанын және жалғастыруға күш жоқ екенін сезінгенше. Екі қолды симметриялы түрде тізеңізге қойыңыз. Олардағы сезімдерді қадағалаңыз. Оң және сол қолдағы сезімдердің айырмашылығын байқап көріңіз. Бұл жағдайда, ең алдымен, бұлшықет релаксациясына тән келесі сезімдерге назар аударыңыз:

Салмақ сезімі. Оң қолдың сол қолынан қаншалықты ауыр екенін сезініңіз.

Температура сезімі. Оң қолдың қаншалықты жылы екенін сезініңіз.

Ауырлық пен жылулық сезімін есте сақтауға тырысыңыз - олар болашақта пайдалы болады. Оларды белгілі, үйреншікті сезімдермен салыстыра отырып, әртүрлі қырларынан бақылаңыз (қол шаршаған, ауыр жұмыстан кейін ... жылы, сіз ыстық ваннада жатқандай ...) Осы жолмен 5 уақыт бойы сезімдермен жұмыс жасаңыз. -6 минут. Содан кейін, қазір таныс сезімдерді қолыңызда ұстап, келесі жаттығуға тікелей өтіңіз.

«Психикалық қозғалыс – тәжден өкшеге дейін» жаттығуы

Жаттығу әртүрлі бұлшықет топтарының релаксация тізбегін және сәйкес психикалық қозғалыстарды есте сақтауға арналған.

Релаксация үшін ыңғайлы позицияны алыңыз (отырыңыз немесе жатыңыз). Барлық назарыңызды ішкі сезімдерге аудару үшін көзіңізді жабыңыз. Баяу қарқынмен тыныс алыңыз. Бұл бұлшықет тобы үшін кестеде берілген қозғалыстарды кем дегенде 8-10 рет жасаңыз. Алдымен қозғалыстарды толық көлемде орындаңыз, бұлшық еттерді кернеңіз, содан кейін бұлшықет кернеуінің дәрежесін және қозғалыстардың амплитудасын әрең байқалатынға дейін азайтыңыз, сонымен бірге сәйкес бұлшықет топтарындағы сезімдерді есте сақтаңыз.

Содан кейін оларды тек ойша бейнеде жасаңыз. Жеке бұлшықет топтарымен жұмыс жасай отырып, кем дегенде 15 - 20 минут жаттығулар жасаңыз. Содан кейін барлық тәжірибелік дағдыларды біріктіріңіз, релаксация процедурасын толығымен, жоғарыдан төменге, басынан және қолынан аяққа дейін орындаңыз. Әрбір бұлшықет тобы үшін психикалық қозғалысты бірнеше рет қайталаңыз, барған сайын айқын релаксация сезіміне қол жеткізіңіз.Кестеде көрсетілген барлық бұлшықет топтары жеткілікті босаңсығаннан кейін, жалпы релаксация сезімін қадағалаңыз. Өзіңізге ауырлық күшін толық сезінуге тырысыңыз. Елестетіп көріңізші, салмақ бүкіл денеге сүйеніп, оны басып тұрғандай көрінеді. Өз денеңнің иесі емессің, қолыңды да, аяғыңды да қимылдата алмайсың деген сезім пайда болады – жаңа туған нәресте сияқты ми әлі үйренбегендей. Баланың ұқсастығын жалғастыра отырып, сіз бүкіл денені жұмсақ және икемді етіп елестете аласыз. Елестетіп көріңізші, тіпті сүйектер де құрсақта жатқан бала сияқты жұмсақ, әлі кальцийге қанықпаған сияқты. Сонда сіз қолдар мен аяқтардың ... көлемін ұлғайту, ұзарту, көлемді болу деп елестете аласыз, содан кейін мойынмен бірдей нәрсе болады. (Ескерту: терең релаксация фонында ауырлық сезімі жеңілдікпен, салмақсыздықпен ауыстырылуы мүмкін.) Осы күйде аздап тұрыңыз, одан шығуға асықпаңыз, сонда демалыңыз. Қайта оралуды шешкен кезде, белсендіруді орындауды ұмытпаңыз.

«Шеңберде тыныс алу» жаттығуы

Цигон тыныс алу жаттығуларынан алынған бұл жаттығу вегетативті орталықтардың және тұтастай алғанда жүйке жүйесінің күйін жұмсақ теңестіреді және тыныштандыратын әсерден басқа, емдік, сергітетін әсерге де ие. Ол қозғалысқа негізделген, ақыл-оймен басқарылатын тыныс алудың көмегімен, Қытай медицинасындағы «өмірлік энергия Ци» баламасы болып табылатын жылуды сезіну. Бұл «биоэнергияның» қозғалысы адам денесінің дизайнында табиғатпен белгіленген оның ағынының табиғи жолына сәйкес жүреді: дененің алдыңғы бетінен төменге және одан әрі артқа, мойынға және тәж арқылы жоғары. Осылайша, даосисттік йогада «кіші аспан шеңбері» ретінде сипатталған жабық контур қалыптасады, онда ежелгі идеяларға сәйкес энергия айналым процесінде жинақталады, содан кейін арналар жүйесі немесе меридиандар («ұлы аспан шеңбер»).

Жаттығуды орындау кезінде денені босаңсу керек. Дем шығарған кезде тіліңіздің ұшын таңдайыңызға басып, ішіңізге баяу және терең тыныс алыңыз. Тері бетіндегі шектеулі аймақта жылу сезіміне назар аударыңыз. Дем алған кезде бұл жылу сезімін ойша қозғаңыз, оны ауыздан шыққан тыныспен мойынның алдыңғы жағына және дененің ортаңғы сызығына қатаң түрде бағыттаңыз. Дем шығарған кезде жылу сезімін денеңіздің артқы жағына, сонымен қатар ортаңғы сызық бойына жылжытыңыз. Осылайша, тұйық, дөңгелек траектория қалыптасады, оның бойымен «энергетикалық» сезім қозғалады. Сонымен бірге ол бірте-бірте өсуі мүмкін; сондай-ақ «шағылысқан» жылу сезімі болуы мүмкін, мысалы, қолдар немесе аяқтар аймағында немесе баяу, көптеген тыныс алу циклдерінде омыртқадағы жылу сезімі жоғарылайды. Жаттығу уақыты кем дегенде 10-12 минут.

- Дене денсаулығына қамқорлық жасау

Негізінен бұл физикалық жаттығулар, ол:

Өкпенің және қан айналымы жүйесінің жұмысын жақсарту, қан жасушаларын оттегі мен қоректік заттармен қамтамасыз етуді белсендіру.

Олар өкпені серпімді етеді, сондықтан олар кеңейген кезде олар көбірек ауа ұстай алады.

Дененің қартаюын кешіктіріңіз.

Олар сүйек кемігіндегі қызыл қан жасушаларының өндірісін арттырады, бұл дененің кез келген бөлігін оттегімен жақсы қамтамасыз етуге ықпал етеді.

Қалыпты қан қысымын сақтауға және жоғары қан қысымын төмендетуге көмектеседі.

Жүрек бұлшықетін күшейту және т.б.

Кез келген жаста мүмкіндігінше жаттығу керек.

Жаяу серуендеу - басқа қарқынды әрекеттерге тамаша кіріспе. Жүрек соғу жиілігін мақсатты деңгейге дейін көтере алатын жас адамдар сияқты, ауру, артық салмақ немесе жаңадан бастаған қарт адамдар үшін серуендеу өте пайдалы. Егер сіз жаяу жүруді бастасаңыз, басқа әрекеттерге көшуге жақсы дайындалу үшін мына ұсыныстарды орындаңыз. Қырық бес минутта үш миль жүре алсаңыз, сіз дайынсыз.

Әрине, біз кәдімгі, табиғи серуендеу туралы айтып отырмыз. Жарыспен жүру немесе жылдам жүру - бұл мүлдем басқа мәселе. Бұл формалар стресстің жанама өнімін жүзеге асыру үшін, сондай-ақ фитнесті қарқынды жақсарту үшін жақсы.

Жаттығудың қалған екі негізгі түрі - аэробика және анаэробты жаттығулар. Аэробика көп уақытты алады, үлкен бұлшықет топтарын қамтиды және тыныс алудан артық ауаны қажет етпейді.Анаэробты жаттығулар аз уақытты алады және белсенділікті күшейту үшін әдеттегі деммен жұтуға қарағанда көбірек оттегі қажет.

Аэробикаға жүгіру, велосипед тебу, ұзақ қашықтыққа жүзу, жүру және арқанмен секіру кіреді. Анаэробика - қысқа қашықтыққа жүгіру және жүзу. Аэробика жүрек-тамыр жүйесінің төзімділігін дамытады. Дегенмен, аэробика да, анаэробтар да стресс өнімдерін өңдейді және дененің қарсылығын арттырады.

- Психикалық денсаулықты нығайту

Физикалық жаттығулар психологиялық жағдайға да әсер етеді. Олар:

1) дене шынықтыру және дене сезімін жақсарту арқылы өзін-өзі бағалауды арттыру;

2) басқалардың сізге деген мейірімді қарым-қатынасына ықпал ету, өйткені тартымды келбет сізді салмақты, сезімтал, мейірімді, ашық, көпшіл және кәсіби салада табысты деп санайды;

3) өміршеңдігін арттыру;

4) тиімділікті арттыру, өйткені дені сау адамдар аз ауырады, жазатайым оқиғаларға бейім емес, сондай-ақ жұмысқа ынталы болады;

5) депрессияны жеңілдету және алаңдаушылықты азайту;

6) стресстік мінез-құлық белгілерінің жойылуына әкелетін өз өміріңізді басқару қабілетін жақсарту.

- Өз-өзіне көмектесу топтары. Көптеген маскүнемдер өз мәселелерінің шешімін «Аты-жөні жоқ маскүнемдер» кітабынан тапты. Өз-өзіне көмектесу топтарының басқа мысалдарына: құмар ойыншылар Anonymous, Fat Men Anonymous, Gluttons Anonymous, нашақорларға арналған өз-өзіне көмектесу топтары, психиатриялық өзін-өзі көмек топтары, ажырасқандарға арналған өзін-өзі көмек топтары және зорлық-зомбылыққа ұшыраған жұбайлар мен балаларға арналған топтар. Өзіне-өзі көмектесу қозғалысының ішінде адамдарға ортақ мәселелерді шешуге көмектесетін көптеген топтар бар. Сіз өзіңізге дұрыс көмек тобын таба аласыз.

- Кәсіби көмек

Өзіне-өзі көмектесу топтары болмаса, кәсіби көмек балама болуы мүмкін.Әр салада сіздің денсаулығыңызды жақсартуға және өмір салтыңызды өзгертуге көмектесетін дәрігерлер, медбикелер, психиатрлар, психологтар, терапевтер, әлеуметтік қызметкерлер, кеңесшілер және денсаулық сақтау мамандары бар.

- Стресстің алдын алу бойынша қысқаша кеңестер.

Жалпы:

Егер сіз шынымен қосымша жұмыс жасамауды немесе қосымша міндеттемелерді қабылдамауды шешсеңіз, «жоқ» деп айтыңыз.

Жақын адамыңызбен проблемаларыңыз туралы сөйлесіңіз.

Өзіңіздің адам екеніңізді еске түсіріңіз, сондықтан қателесуге құқығыңыз бар.

Түйеқұс сияқты болма, проблемаларыңды көзге қара.

Егер сіз өзіңізді ашық айтқыңыз келетінін сезсеңіз, ішіңіздегі бұл қалауды баспаңыз. Көбінесе бұл тыныштандыратын ауызша сөз.

«Маған бұл қазір, дәл осы минутта қажет» сияқты сөйлемдерден аулақ болыңыз. Бәрі өз жолымен жүрсін.

Үйлену немесе үй сатып алу сияқты өмірдегі үлкен өзгерістерге үйренуге тек уақыт көмектесетінін есте сақтаңыз.

Есіңізде болсын, сіз басқа адамдардың көңіл-күйіне жауап бере алмайсыз.

Өмірге сәтсіздіктер тізбегі деп қарамаңыз, бұл тек оның беретін сабақтары.

Үйлер:

Телефонды өшіріп, жылы ваннаға батырыңыз.

Сүйікті музыкаңызды қосыңыз.

Өміріңіздегі бақытты сәттерді еске түсіріңіз.

Кем дегенде бес минут бойына жағымды нәрсе туралы қиялдаңыз.

Өзіңізге жаттығу жасаңыз.

Отбасыңыздағы немесе достарыңыздағы біреу үшін жақсы нәрсе жасаңыз.

Бір-екі алтын балық сатып алып, оларды тамашалаңыз

Жұмыста:

Әділ сынға ашуланба, қорытынды жаса.

Жұмысқа кедергі келтіретін барлық артық заттарды тастаңыз (мысалы, ескі қағаздар).

Өндірістік гимнастика туралы ұмытпаңыз.

Жұмыстан кейін ештеңе ойламай он минут тыныш отырыңыз.

Жоғарыда айтылғандардың барлығына қоса, бұрын үйренген белгілі бір мінез-құлық өмірдің соңғы жылдарында стресске және ауруға әкелуі мүмкін делік. Сіз өз өміріңізді ойлауыңыз керек. Төменде мүмкіндігінше ертерек назар аударған жөн кейбір аспектілер.

Теңгерімді тамақтану.

Темекі шегу.

Алкогольді және басқа заттарды теріс пайдалану.

Стрессті басқару.

Сіздің өміріңізде сізге қолдау көрсететін маңызды адамдар.

Өмірге позитивті көзқарас.

Мерзімді медициналық тексерулерден өту.

Қаладағы, қала маңындағы немесе ауылдағы өмір (қала тұрғындары ертерек өледі).

Байлық немесе кедейлік (екі экстремалдылық күйзеліс әкеледі).

Үйдің физикалық ортасын таза және ұқыпты ұстау.

Оңтайлы дене салмағын сақтаңыз.

Бос уақытты өткізу.

Тұрақты жаттығу.

Өмірінің соңғы жылдарындағы сапасы адамның алдыңғы жылдары не істегеніне байланысты екенін есте ұстаған жөн.