Министерство просвещения Российской Федерации

ГБОУ «Специальная школа-интернат г.Усмань»

Международный конкурс «Психология успеха» 24/25

Эссе

**Победа над стрессом, или как остаться на плаву в трудных ситуациях**

Выполнил: Нижегородова Яна Николаевна

Ученик 10 Б класса

Руководитель: Алтухова Ольга Сергеевна

Педагог-психолог

2024 – 2025

Выход из безвыходного положения там же, где и вход.

*Владимир Леви*

В последнее время стресс порой становится нашим постоянным спутником. Происходящие вокруг события и сопровождающий их поток негативной информации вызывают чувство тревоги и эмоциональной подавленности. В такой ситуации пугает неизвестность, в голове прокручиваются возможные негативные сценарии, риски. Все это ухудшает настроение и отрицательно влияет на продуктивность в работе или учебе.

Оставаться спокойным в этих условиях для многих довольно сложно. Ситуацию усугубляет то, что тревоги и опасения, связанные с политическими событиями и мобилизацией, пришли вслед за пандемией, которая также была причиной переживаний и стрессов. Между тем дела не ждут, надо как-то справляться со страхом, тревогой и накопившейся усталостью от негативного фона, решать повседневные задачи и реализовывать намеченные планы.

Мы шагаем в ногу со всеми, работаем на износ. И так же, как и все, страдаем от стрессов. Все по-разному переживают стресс и стрессовые ситуации. Кто-то может запаниковать из-за маленькой неудачи, а кого-то и большие трудности не страшат. В любом случае важно и очень полезно уметь правильно бороться со стрессом. Не секрет, чтобы добиться роста по карьерной лестнице, нужно немало потрудиться. И вряд ли человеку с плохой устойчивостью к стрессу это удастся. Кроме того, стресс серьезно влияет на здоровье человека. Он пагубно сказывается на здоровье всего организма и может послужить причиной тяжелых болезней.

Что же такое стресс? В переводе с английского языка, стресс – это давление, нажим. Проявляться он может в разных направлениях:

* как ситуации, возникающие извне и заставляющие приспосабливаться к ним (стрессовая работа);
* как внутренние чувства человека, ощущение нестабильности, тревоги, беспокойства, которые весьма неприятны для жизни;
* как преодоление чего-либо, когда есть и ситуация, и тот факт, что вам нужно что-то обязательно сделать, чтобы справиться с этой ситуацией. То есть человека здесь изнуряют не внешние факторы, не чувства, а действия;
* как давление, которое на нас налагает стресс. Это давление может и нравиться, активизировать на выполнение того, что в обычных условиях нам бы не далось или далось бы не так легко. Давление или небольшой стресс могут служить и мотивацией.

Попробуем разобраться, как сохранить остаться на плаву в подобных ситуациях и любить жизнь не смотря ни на что.

* **Планировать.**Может показаться, что строить планы сложно, потому что все постоянно меняется, и многое не зависит от нас. Однако именно неопределенность создает чувство тревоги, а планирование позволяет от нее избавиться. Когда человек составляет планы, он систематизирует информацию, а это позволяет избежать беспорядка в голове и, следовательно, тревоги. Для этой цели можно завести ежедневник со списком дел на месяц, неделю, день. Вы сами удивитесь, на сколько упорядочиться ваша жизнь.
* **Сократить поток информации.**Эксперты называют одной из главных, если не самой главной причиной тревоги и стресса неумеренный информационный поток, в котором часто находятся люди, потребляя информацию из разных источников. Сегодня в основном это социальные сети, мессенджеры, телевидение. Порой мы черпаем недостоверную информацию, или авторы чересчур нагнетают ситуацию, чтобы повысить популярность своих ресурсов. Выберите для себя несколько авторитетных источников и ограничьте время, проводимое за чтением или просмотром новостей.
* **Общаться с близкими и друзьями.** В ситуации стресса и тревоги хочется уйти в себя и кажется, что сейчас не до общения. Между тем именно оно способно вывести человека из этого состояния. Вам должно помочь позитивное общение, совместные прогулки, общие дела.
* **Соблюдать режим сна и питания.**Наше психологическое и физическое состояние связаны, и для выхода из стресса человек должен, как сейчас любят говорить, «быть в ресурсе». Усталость может быть не только следствием, но и одной из причин тревожного и подавленного состояния.
* **Отвлечься и расслабиться.** Чтобы сохранить и восстановить ресурсы организма и справиться с тревогами в такие сложные времена, одного только соблюдения режима дня, скорее всего, будет недостаточно. Психологи советуют в такие периоды особенно внимательно отнестись к отдыху и проводить свободное время с пользой для своего здоровья и настроения.
* Лучше всего выбрать для отдыха место на природе, вдали от городской суеты, шума, повседневных забот. Такое, где можно действительно хорошо расслабиться и забыть о тревогах.

Вскоре нам предстоят новогодние праздники. Но, к сожалению, многие жалуются на абсолютное отсутствие соответствующего настроения, и эти дни являются еще одним поводом для стресса.

По мере приближения Нового года, нами овладевают эмоции. Одни люди чувствуют радость, предвкушая волшебную пору, где чудеса становятся реальностью. Другие напротив, испытывают подавленность и борются с приступами стресса. Оказавшись в таком положении не сомневайся — ты не одинок, а проблема не уникальна. Более того, с тобой все в порядке и груз тянущий вниз можно скинуть. Пускай это и не решит всех проблем, но в Новогоднюю ночь стоит уделить чуть больше внимания своим желаниям. Для всего прочего останется еще 364 дня.

Не заставляй себя идти на мероприятие, если не хочешь там присутствовать. Однако, ровно так же не ожидай от своих близких и друзей, что они будут точно соответствовать отведенным в твоем воображении ролям. Ты не меньше остальных заслуживаешь праздничного настроения и подарков. Сделай то, что кажется полезным или наиболее желанным. Старайся сохранить привычный распорядок дня, живи в обычном режиме, без лишней нагрузки. Конечно, если это возможно. Попробуй выходить на улицу чаще, без всякого дела. Неспешно пройдись по знакомым улицам и посмотри, как суетится город на фоне твоего спокойствия, как красиво и сказочно вокруг.

Новый год, это праздник когда добро торжествует. Старайся быть честным с собой и по возможности с окружающими. Стремись к сохранению комфортной обстановки и эмоциональной стабильности. Самое главное — запастись терпением. 31 декабря неминуемо наступит и этот день будет лучше, чем предыдущие. Непосредственно в Новогоднюю ночь, как и всегда, ты найдешь чем заняться и как развеселиться.

В заключении хочу сказать, что жить и быть живым – значит проживать разные состояния. Жить и быть живым – это тоже выбор, каким бы он ни был. Если вы выбрали быть наблюдателем – примите это, если вы действуете активно – сверяйтесь со своими ценностями, с тем, что для вас действительно важно, ценно, полезно и согласуется с вашим внутренним нравственным компасом. Внутреннее спокойствие – самая надежная база для разумных решений в любой ситуации. И всем, счастливого Нового года!