

Рекомендации по повышению стрессоустойчивости у студентов

Студенческая жизнь представляет собой общение с интересными людьми, различные мероприятия, знакомства, а также новая учебная деятельность, новый формат знаний, новый преподавательский состав. Для студентов это пора серьезных испытаний, их жизненная обстановка меняется и ко всему этому им необходимо адаптироваться. Новый формат обучения требует больше самостоятельности, ответственности и личной самоорганизации, и не все студенты готовы к решению задач и проблем. Особой трудностью для них является сессия.



Влияние стресса на студента

1. Под влиянием стресса студенты могут потерять контроль над своим состоянием, не могут преодолеть свою тревожность и выдать хороший результат.
2. На студента так же могут повлиять такие факторы как несвоевременное выполнение заданий, неспособность правильно распределять свое время и конфликт между «Хочу и Надо».
3. Также не стоит исключать и личностные аспекты, смена обстановки, конфликты с одногруппниками и др.

Как справиться со стрессом ?

Справляться со стрессом студентам помогает такое качество личности как стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – набор личностных качеств, обуславливающий способность человека контролировать воздействие внешних раздражителей и оставаться эмоционально спокойным в ситуации стресса.

Существует множество методов борьбы со стрессом. Можно рассмотреть некоторые из них, к которым может прибегнуть любой современный студент.

При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

Посещение культурных и культурно–развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

Общение с друзьями.

Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т. д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

Существует ряд упражнений для борьбе со стрессом.

К ним относятся 3 вида упражнений: релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога); концентрирующие упражнения. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня; противострессовые дыхательные упражнения.

Стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в учебном заведении и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции.

Стрессоустойчивость – совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.