

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, ПРИЧИНЫ, СПОСОБЫ И СРЕДСТВА СНЯТИЯ СТРЕССА

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11024

***Аннотация.** Данная статья подробно раскрывает меры борьбы со стрессом в жизни студентов. В работе представлены основные причины, которые вызывают стресс, а также простые способы профилактики и средства по его снятию. В исследовании показана методика профилактических мероприятий по борьбе со стрессом в жизни студентов. Также подобраны примерные упражнения, которые помогают бороться со стрессом, упражнения содержат в себе элементы йоги, кинезитерапии, дыхательной гимнастики, статических упражнений и водные процедуры. Рассмотрены методы, отлично подходящие для профилактики стресса у студентов.*

***Ключевые слова:** стресс, студенты, стресс в жизни студента, профилактика, методика, профилактика стресса.*

Данная тема актуальна, так как одна из приоритетных задач, стоящих перед ВУЗом это сохранение здоровья его студентов, а в наше время увеличилось число заболеваний, связанных со стрессом. Поэтому требуется внедрение методик профилактики борьбы со стрессом у студентов.

Для начала разберемся, что такое стресс. Понятие стресса используется для характеристики обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды [1].

Люди часто подвержены стрессу, студенты не являются исключением, особенно часто стрессу подвержены первокурсники, это связано в первую очередь с волнением от поступления в ВУЗ, с переездом, если таковой имеется, с изменением образа жизни, с тем, что опека со стороны родителей становится меньше и повышается самоконтроль и самодисциплина. Так же к стрессу приводит более сложный в отличие от школы учебный процесс.

Канадский ученый Ганс Селье является создателем теории стресса. Он считал, что организм, сталкиваясь с разного рода факторами, такими как боль, холод, страх, опасность, быстрый бег, эмоциональное

потрясение, потеря крови и т. д., включает специальные механизмы защиты от стресса, отвечая на раздражители не только защитной реакцией, но и однотипным физиологическим процессом. Этот процесс представляет собой полную мобилизацию, приспособление к неожиданной ситуации. Это требует от организма большого напряжения и затраты огромного количества сил [2].

Выделяются 4 основных вида стресса: физиологический вызванный чрезмерными физическими нагрузками, психологический вызванный негативными эмоциями, например страх перед важным экзаменом, эмоциональный стресс во многом похож на психологический, информационный стресс связан с тем, что студент сталкивается с большим количеством информации, которую необходимо переработать за короткий срок.

Постоянные стрессовые ситуации в жизни студента приводят к таким последствиям как повышенный риск заболеваний нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, стресс снижает иммунитет человека, поэтому падает сопротивляемость к заболеваниям, снижается самооценка человека, вызывает нарушение сна, что влечёт за собой усталость, а этого допускать в учебном процессе нельзя. Стресс

– прямой путь к болезни. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Так же и стресс необходимо предупредить. Разные специалисты советуют различные приёмы профилактики стресса [3].

Способов снятия стресса много, но некоторые прибегают для этого к курению, употреблению алкоголя, употреблению наркотиков, к так называемому «заеданию» стресса. Все эти методы ведут к ещё более серьёзным последствиям и болезням чем сам стресс, что не допустимо. Эффективным средством против стресса является регулярный отдых, можно найти массу интересных занятий, которые расслабят, например, спокойная прогулка, чтение книги, просмотр фильма. Действенным методом по профилактике стресса является здоровый полноценный сон, более высокую стрессоустойчивость имеет человек, который выспался, особенно у студентов сон важен перед экзаменом, здоровым сном является сон, который длится не менее 8 часов. Качественное и сбалансированное питание повышает иммунитет, делая его более выносливым в борьбе со стрессом.

Во время стресса в организме происходят разные сбои, качественное питание помогает ему быстрее с ними справиться. Спортивные занятия также хорошо помогают бороться со стрессом у студентов, спортивные игры или упражнения помогают отвлечься от проблем, связанных с учёбой, также спорт помогает мозгу эффективнее работать. Каждый студент может выбрать спортивные занятия по своим предпочтениям, с учётом своих физических возможностей. Но во время спортивных занятий не стоит переходить грань, после которой начинают сильно болеть все мышцы, так как это негативно скажется на организме, которому и так приходится бороться со стрессом.

Также для профилактики стресса отлично подходят водные процедуры. Например, расслабляющая ванна с пеной, посещение бассейна, или купание в природных водоёмах, водные процедуры полезны не только для психологического, но и для физического здоровья. Все эти методы профилактики стресса лучше всего работают в совместном использовании.

Примерные подобранные упражнения для борьбы со стрессом представлены в таблице.

Таблица. Упражнения для борьбы со стрессом

Примерные упражнения	Количество повторений/время
Йога	
1. И.П.- сидя на коленях, сидя на коленях, наклоняемся к животу, руки вытягиваем вдоль туловища	10 мин
2. И.П.- стоя, поднять ногу, согнув в колене поместить стопу на бедро, с глубоким вдохом поднять руки над головой и совместить ладони, затем поменять ногу	5 мин на каждую ногу
3. И.П. – стоя, сделать наклон вперёд, коснуться животом бёдер, ладонями упереться в пол или обхватить лодыжки	2-3 раза по 5 мин
4. И.П. – лёжа на спине, руки лежат вдоль тела, поднять ноги перпендикулярно полу на вдох поднять ладонями таз, затем упереться локтями в пол и перенести вес на них	10мин
Статические упражнения	
1. И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, напрячь всё тело, вытягиваясь вверх задержатся в таком положении, потом постепенно расслабится	2-3 раза по 5 мин
2. И.П.- стоя, ладони на противоположных плечах, на вдохе локти тянуть вверх	15 повторов
3. И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки над головой на вдохе подняться на носках и тянутся вверх, на выдохе опустится	10 повторов 10 мин
4. И.П.- сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, голову наклонить между коленями, ноги обхватить руками и прижать к себе, затем резко отпустить	10-15 повторений по 15 сек
Дыхательная гимнастика	
1. И.П.- сидя, спина прямо, сделать глубокий вдох на 4 секунды, затем на 4 секунды задержать дыхание	5 мин
2. И.П.- сидя или стоя, сделать вдох на 2 счёта, сначала вдох животом, затем лёгкими, медленно выдыхайте на счёт 5, сделайте небольшую паузу	5 мин
3. И.П. – стоя или сидя, указательным пальцем положить на середину лба, большим пальцем закрыть ноздрю, делать глубокий вдох, затем зажать свободную ноздрю и делать выдох	5 мин

Примерные упражнения	Количество повторений/время
Кинезитерапия	
1. И.П.- лёжа на спине, поочерёдно сгибать ноги, в коленях касаясь пятками таза	10-15 мин
2. И.П.- стоя, носки стоят на опоре высотой 10см, поднимать и опускать пятки	Максимальное кол-во 10-15 мин
3. И.П. – лёжа на спине, руки вдоль спины, поднимайте и опускайте таз	Максимальное кол-во 10-15 мин
4. И.П.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, согните ноги в коленях касаясь пятками ягодиц	Максимальное кол-во 5-10мин
Упражнения на воде	
1. И.П.- стоя в воде по шею, вытяните руки перед собой, поднимайте ногу, стараясь, дотянуться до пальцев рук	10 раз на каждую ногу
2. И.П.- стоя в воде по шею, ноги на ширине плеч, разведите руки в стороны, разгребайте и сгребайте воду ладонями	3 подхода по 10 раз
3. И.П. – стоя в воде по шею, руки вытянуты перед собой, делать шаги, высоко поднимая колени	20 мин
4. И.П.- лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, на выдохе подтяните колени к груди. На вдохе вернитесь в исходное положение.	3 подхода по 15 раз

Представленные упражнения помогают эффективно бороться со стрессом, также они помогают справиться с физической усталостью и укрепляют здоровье. В частности, занятия на воде способствуют расслаблению тела, они снимают раздражительность и перевозбуждение, водные процедуры повышают настроение и помогают справляться со стрессовыми ситуациями.

Йога – это комплекс способов, которые помогают преодолевать один из основных факторов ухудшения здоровья и плохого самочувствия: разбалансировку системы, предназначенной противостоять стрессу. Занятия йогой улучшает осанку, что приводит к раскрытию грудной клетки, что в свою очередь положительно влияет на дыхание и позволяет избавиться от тревоги и стрессов.

Кинезитерапия – это направление лечебной физкультуры, которое направленно

на восстановление способности нормально двигаться. Затруднённые движения из-за болей в суставах значительный фактор вызывающий стресс, кинезитерапия помогает с этим справиться. Через осознанную работу с дыханием можно привести себя в спокойное, гармоничное состояние. Определённый ритм и глубина дыхания во время гимнастики помогают сосредоточиться, успокоиться и даже в самой тревожной обстановке вы сможете принять верное решение.

В заключении можно сказать, что все перечисленные мероприятия хороший способ борьбы со стрессом. Они не требуют большого навыка, и не требуют много времени. Данные упражнения и саму методику в целом рекомендуется преподносить студентам на занятиях физкультуры, чтобы вести профилактику и борьбу со стрессом у студентов.

Библиографический список

1. Приёмы профилактики и преодоления стресса. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/profilaktika_i_preodolenie_stressa/ (дата обращения 26.04.2020)
2. Способы профилактики стресса. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ksvety.com/13343> (дата обращения 26.04.2020)
3. Комплексы упражнений для снятия стресса и напряжения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychoday.ru/stress/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa.html> (дата обращения 06.04.2020)
4. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2020. – 283 с.
5. Синельников В. В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. – 36 с.

6. Никифоров Г.С. Диагностика здоровья. Психологический практикум. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.

PREVENTIVE MEASURES TO COMBAT STRESS IN THE LIFE OF STUDENTS, CAUSES, WAYS AND MEANS OF STRESS RELIEF

E.G. Ermakova, Senior Lecturer
Pryanishnikov Perm State Agro-Technological University
(Russia, Perm)

***Abstract.** This article describes in detail the measures to combat stress in the life of students. The paper presents the main causes that cause stress, as well as simple methods of prevention and means to relieve it. The study shows the method of preventive measures to combat stress in the life of students. Also selected are sample exercises that help fight stress. the exercises contain elements of yoga, kinesitherapy, breathing exercises, static exercises and water treatments. Methods that are perfectly suitable for the prevention of stress in students are considered.*

***Keywords:** stress, students, stress in a student's life, prevention, methodology, stress prevention.*