муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №110 Кировского района Волгограда»

региональный конкурс проектов «Планета идей»

**Секция** «Наш дом – планета Земля»

**тема проекта**

**«Влияние стрессоров на работу сердечно-сосудистой системы**

**учащихся разных типов темперамента»**

Работу выполнила: Шабашова Анастасия Игоревна, учащаяся 9 класса

Руководитель: Лытова Ольга Николаевна,

учитель биологии

Волгоград 2015

## Содержание

[Содержание 2](#_Toc415847128)

[Введение 3](#_Toc415847129)

[Основная часть 5](#_Toc415847130)

[1. Обзор литературы 5](#_Toc415847131)

[1.1. Влияние стрессоров на показатели функционирования сердечно-сосудистой системы 5](#_Toc415847132)

[1.2. Зависимость уровня стрессоустойчивости от типа темперамента 7](#_Toc415847133)

[2. Объекты, методы и результаты исследования 9](#_Toc415847134)

[Заключение 11](#_Toc415847136)

[Список литературы 12](#_Toc415847138)

[Приложения 13](#_Toc415847139)

## Введение

Жизнь даётся человеку всего лишь раз, и её необходимо беречь. Но постоянное воздействие негативных стрессоров сокращают её и порой приводят к весьма плачевным последствиям. Больше всего при этом страдает сердечная мышца, которая порой изнашивается очень быстро и приносит своему владельцу множество страданий.

В последнее время признаётся факт повышения развития сердечно-сосудистых заболеваний среди детей любого возраста. За последние 10 лет заболеваемость среди подростков выросла в 1,5 раза, и в 2,5 раза увеличилось число детей, находящихся на диспансерном учёте с этим отклонением [1]. По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% всех заболеваний, связаны с эмоциональным стрессом. До 40% всех факторов, вызывающих эмоциональное напряжение и влияющих на состояние здоровья детей, сосредоточены в школе [3]. Это может быть сложная школьная программа, постоянные контрольные работы, опросы, а также «головная боль» современных выпускников ГИА и ЕГЭ, нехватка времени на подготовку домашних заданий в силу сильной загруженности. Длительное эмоциональное напряжение, вызываемое данными факторами, ведет к развитию стрессового состояния. Повседневные школьные стрессы со временем превращаются в настоящую проблему и грозят разрушением здоровья, ухудшением успеваемости. Однако, возникает вопрос, почему при одинаковой загруженности всех учащихся, один справляется с действием стрессоров спокойно, а другой теряется, начинает нервничать, и очень часто, не достигает ожидаемых результатов? Я предположила, что реакция организма на стресс связана с ведущим типом темперамента.

Таким образом, выявленная проблема данного исследования обусловлена, с одной стороны, все возрастающей агрессией социальной среды на обучающихся и, с другой стороны, их неумением противостоять действию негативных стрессоров и максимально сохранить свое здоровье.

*Целью* моего исследовательского проекта являлось изучение влияния стрессоров школьной среды на функциональную работу сердечно-сосудистой системы учащихся и выявление зависимости уровня стрессоустойчивости от типа темперамента школьников.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие *задачи:*

1. Изучить, обобщить, систематизировать данные литературных источников по теме.

2. Определить основные типы стрессоров, влияющих на отклонения функциональных показателей работы сердечно-сосудистой системы учащихся.

3. Определить ведущие (преобладающие) типы темперамента испытуемых учащихся.

4. Выявить взаимосвязь между ведущим темпераментом личности и изменениями в работе сердечно-сосудистой системы при действии стрессора.

5. Дать оценку полученным результатам и подобрать рекомендации по устранению действия стрессоров на работу сердечно-сосудистой системы с учетом ведущего темперамента личности учащихся.

*Актуальность проекта* состоит в том, что возникновение эмоционального напряжения современного подростка, обусловленное длительным действием учебных стрессоров, связанных с перегруженностью, ослабляет защитные силы организма, отрицательно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Эмоциональное напряжение может постепенно увеличиваться, вследствие того, что в отличие от взрослых, в распоряжении подростков нет ресурсов, необходимых для того, чтобы управлять реакцией организма на стрессоры. Каждый пытается справляться по мере своей устойчивости, обусловленной особенностями темперамента личности.

*Практическая значимость* данной работы заключается в подборке индивидуальных рекомендаций обучающимся с различными типами темперамента для самоконтроля эмоционального напряжения, отражающегося в нарушении нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы.

## 

## Основная часть

## 1. Обзор литературы

## 1.1. Влияние стрессоров на показатели функционирования сердечно-сосудистой системы

Стрессор (от [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *stress* — давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение; синонимы: *стресс-фактор*, *стресс-ситуация*) - фактор, вызывающий состояние [стресса](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81) [4].

Стресс - отклик на стрессоры. Как только организм распознает присутствие стрессора, он пытается защитить себя.

Термин «стресс» впервые предложил в 1936 году канадский физиолог Ганс Селье. Согласно его определению «Стресс есть органическое, физиологическое, нервно-психическое расстройство, а именно нарушение обмена веществ, вызванное раздражающими факторами» или другими словами «неспецифическая нейрогуморальная реакция организма на любое предъявляемое ему требование» [5].

Под влиянием частых стрессовых состояний или хроничес­кого эмоционального стресса возникают расстройства в определенных мозго­вых центрах, управляющих реакциями сердечно-сосудистой системы.

Схема действия стрессоров и управления нервным напряжением довольна сложна. Г. Селье описывает это так: «Стрессоры через симпатическую систему влияют на гипоталамус, который связан с гипофизом, регулирующим активность коры надпочечников. Стрессор возбуждает гипоталамус, продуцируется вещество, дающее сигнал гипофизу выделять в кровь адренокортикотропный гормон (АКТГ). Под влиянием АКТГ внешняя часть надпочечников выделяет кортикоиды. Это приводит к сморщиванию вилочковой железы и многим другим сопутствующим изменениям: атрофии лимфатических узлов, торможению воспалительных реакций и продуцированию сахара (источник энергии), образование язвочек пищеварительного тракта (их возникновение облегчается высоким содержанием кортикоидов в крови), автономная нервная система также играет роль в их появлении» [5].

При наложении одного стрессора на другой возникает кумулятивный эффект, который может привести к патологическому расстройству. Сопротивление организма постепенно падает, а стрессоры продолжают свое действие, что приводит к истощению. На этом рубеже способность извлечь из стресса позитивные эффекты иссякает, и появляются признаки тревожного расстройства [6].

При действии эмоционального стресса добавляются различные нарушения вегетативных функций: изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления, изменение скорости ритма дыхания, температуры кожи, потоотделения, диаметр зрачка, расстройства пищеварительной системы, изменяется химический и гормональный состав крови, слюны, желудочного сока [7].

Одной из основных причин учебного стресса является сложность и интенсивность учебных нагрузок в школе. Особенно трудно приходится школьникам в период подготовки к ГИА и ЕГЭ. В это время учащиеся помимо общей нагрузки в школе, вынуждены находить время и для учебы на подготовительных курсах, на занятия с репетитором и т.д. Все это сопровождается постоянной нехваткой времени на подготовку домашних заданий в школе и на курсах, необходимостью запоминания большого объема информации.

Помимо этого, существует также ряд внутренних факторов, влияющих на успешность преодоления сложной экзаменационной ситуации. Это, прежде всего, умение самого учащегося планировать время подготовки к экзаменам, регулярность питания и соблюдение режима дня, которое помогает избежать переутомления, организовать самоподготовку, больше успеть и лучше усвоить материал.

Предупреждение стрессов и разработка стратегии избавления от них, это два ингредиента эффективного управления стрессом, которому необходимо учиться с подросткового возраста.

## 1.2. Зависимость уровня стрессоустойчивости от типа темперамента

Темперамент (лат. temperamenty) - соразмерность, «соотношение частей». Это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде [4].

Основоположником учения о темпераменте считают древнегреческого врача Гиппократа [8], который считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает.

Немецкий философ И. Кант (1724 - 1804) разделял темперамент человека на два типа: темперамент чувства: это сангвиник (человек веселого нрава) и его противоположность - меланхолик (человек мрачного нрава); темперамент деятельности: это холерик (человек вспыльчивый) и флегматикт (человек хладнокровный).

Академик И.П.Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от нервной системы. Следует отметить, что нет деления темпераментов на «плохие» и «хорошие». Каждый из типов обладает определенными достоинствами, а некоторые из негативных свойств того или иного типа темперамента при соответствующих условиях могут сыграть положительную роль. При этом надо иметь ввиду, что в чистом виде типы темперамента не существует [8].

Проанализировав характерные черты, присущие людям с различным типом преобладающего темперамента, можно отметить следующее:

- У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Каждый тип темперамента имеет достоинства. И даже негативные характерологические черты, которые приведены выше, в определенных условиях могут обернуться положительной стороной. Люди холерического темперамента более пригодны для активной рискованной деятельности («воины»), сангвиники - для организаторской деятельности («политики»), меланхолики - для творческой деятельности в науки и искусстве («мыслители»), флегматики - для планомерной и плодотворной деятельности («созидатели»).

- Правильно организованный процесс самоконтроля дает возможность проявиться: меланхолику, как человеку творческому; флегматику, как выдержанному; сангвинику, как человеку с гибким умом и высокой работоспособностью; холерику, как решительному и целеустремленному.

- Тип темперамента как таковой не может оказывать влияние на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие — другого. Можно установить закономерность в возникновении стрессовых состояний.

## 2. Объекты, методы и результаты исследования

В исследовании принимали участие 20 учащихся 8 класса и 20 учащихся 9 класса МОУ СШ № 110 Кировского района г. Волгограда.

Методами обработки и анализа являлось:

1. Составление сводных таблиц статистических данных.
2. Построение диаграмм по полученным данным.

Определение преобладающего типа темперамента я проводила, используя тест Белова «Формула темперамента» (интерактивный тест, состоящий из 4-х групп вопросов, позволяющий определить процентное соотношение черт темперамента, присущих одному человеку) [9]. Если процентное содержание какого-либо типа темперамента составляет от 40% и более, то он считается преобладающим в человеке. Если доля типа 30-39%, то его качества выражены в человеке достаточно ярко. 20-29% – качества выражены заметно, и их надо учитывать. 10-19% – выражены слабо, а менее 10% вообще не в счёт. По результатам теста у каждого из испытуемых был выделен преобладающий тип темперамента. Я выявила, что в 8 классе из 20 добровольцев: 15 % учащихся с преобладающим темпераментом холерика, 40% - сангвиника, 35% - флегматика, 10% - меланхолика. В 9 классе: 25% учащихся с преобладающим темпераментом холерика, 50% - сангвиника, 10% - флегматика, 15% - меланхолика. (Приложение, табл. 1)

Определение уровня стрессоустойчивости я проводила, используя адаптированную методику Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В.[10]. Испытуемым предлагались 18 утверждений, степень согласия с которыми они должны были определить. По итогам исследования были выделены три уровня стрессоустойчивости. Если испытуемый набрал 46-51 б. – низкий уровень стрессоустойчивости, 34 - 45б. – средний, 18 – 33 б. – высокий. С целью определения наличия отклонений в работе сердечно-сосудистой системы в данную методику я добавила несколько вопросов. Полученные данные указаны в таблице (Приложение, табл. 2,3). Таким образом, опираясь на полученные данные, я сделалиа вывод, что сангвиники обладают повышенной стрессоустойчивостью, по сравнению с остальными типами темпераментов. И можно предположить, что реакция на действие стрессоров у людей, имеющих преобладающий данный тип темперамента, будет менее раздражительной, а показатели работы сердечно-сосудистой системы изменяться незначительно.

Исследование работы сердечно-сосудистой системы школьников я проводила до и во время действия стрессора, используя два основных параметра деятельности ССС: частота сердечных сокращений и величина артериального давления. Для проведения мониторинга артериального давления применяла полуавтоматический тонометр корпорации OMRON. Частоту сердечных сокращений определяла, используя показания пульсовых волн на лучевой артерии. Все исследования проводились в первой половине дня в двух эмоциональных состояниях: в состоянии физиологического покоя, во время действия стрессора. Стрессорами служили полугодовые административные работы по математике (Приложение, табл. 4, 5).

Таким образом, как видно из полученных данных, учащиеся холерики наиболее подвержены действию стрессора, эмоциональное напряжение у них более выражено, чем у учащихся с другими типами темперамента. Наиболее устойчивы учащиеся сангвиники. У учащихся 9 класса более выражено эмоциональное напряжение во время действия стрессора, выражающееся в нервозности, повышенной утомляемости.

Опираясь на результаты исследования, я сделала общую для всех подборку рекомендаций, которые помогут самостоятельно справиться с действием стрессоров, уменьшить тем самым губительное влияние на сердечно-сосудистую систему и увеличить уверенность и работоспособность (Приложение).

Учитывая ведущий тип темперамента, можно порекомендовать учащимся самоорганизовать себя таким образом, чтобы предотвратить или уменьшить воздействия учебных стрессоров.

Так, холерику, как человеку, обладающему повышенной возбудимостью, неуравновешенностью, цикличностью деятельности, торопливостью можно порекомендовать следующее: примененять энергетические и релаксационные паузы, соблюдать режим труда и отдыха, обращать внимание на планирование своей деятельности, использовать навыки самоконтроля, сосредотачиваться на конкретном задании, отвлекаясь от остальных.

Флегматику, имеющему слабые стороны в виде медлительности, сложности переключения, где-то даже лености, необходимо заранее настраиваться на успех, не обращать внимание на внешние раздражители, используя рекомендации, данные в Приложении. При возникновении трудностей не зацикливаться на одном, а стараться переключаться на другие задания, работать в постоянном темпе, контролировать время.

Меланхолику использовать упражнения, позволяющие отвлечься от внешних раздражителей, снижающие тревожность.

Сангвинику не отступать перед трудностями, даже если не интересно, не допускать частой смены деятельности – привычка за все браться и не доводить до конца может стать свойством характера, нацеливаться на результат.

## Заключение

## Опираясь на полученные результаты я сформулировала следующие выводы:

1. Реакция сердечно-сосудистой системы на эмоциональное напряжение, вызванное действием стрессора различна у школьников разных типов темперамента.

2. Школьники, с преобладающим типом темперамента холерика наиболее подвержены эмоциональному напряжению во время действия стрессора.

3. Учащиеся с преобладающим типом темперамента сангвиника испытывали меньшее эмоциональное напряжение при действии стрессора.

4. Тип темперамента как таковой не может оказывать влияние на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие — другого. Можно установить закономерность в возникновении трудностей. Значит, можно предположить, что для учащихся с различным типом темперамента необходимо по-разному строить систему самоподготовки и учиться противостоять действию стрессора в виде контрольной работы, экзамена, зачета, так как каждый из них ведет себя в стрессовой ситуации по-разному.

Таким образом, в заключении можно отметить, что стрeсс прeдставляет собой ответ oрганизма на действие какого-либо фактора. Стресс многолик в своих проявлениях. Очень важно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание, в том числе и заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой.

Стресс - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть. Нужно обязательно подготовиться к его приходу и постараться справиться с ним как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и в учебе, и в личной жизни.

## Список литературы

1.Щербакова, М. Ю., Старцева, А. И. Профилактика сердечно-сосудистой патологии у детей группы высокого риска// Лечащий врач.- 2012. № 2. С. 13

2.Александров А.А., Розанов В.Б. Профилактика артериальной гипертензии с детства: подходы, проблемы, перспективы//Лечащий врач 2004.- №3, с. 5-9.

3. Безруких М.М. Трудности обучения в школе: комплексный подход // Школьный психолог. - 2006, № 3.

4. Краткий словарь системы психологических понятий /К.К.Платонов - М. Высшая школа 1984

5. Селье Г. На уровне целого организма/Пер. с англ. И. А. Доброхотовой, А. В. Парина. - М.: Наука, 1972 – 132 с.

6. Тихомирова Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания х здоровье = успех, 2009-124с

7. Громбах М. Школа и здоровье учащихся – М.: Просвещение, 2008 - 205 с.

8. Батаршев А.В. От темперамента - к характеру и типологии личности.- М.: ВЛАДОС, 2000 г.

9. <http://limnoria.narod.ru/Test_Belova.htm>

10. http://www.psihologu.info/content/view/1099/2/

## Приложения

*Таблица 1. Данные по определению преобладающего типа темперамента*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сангвиник | Холерик | Меланхолик | Флегматик |
| 8 класс | 8 (40%) | 3 (15%) | 2 (10%) | 7 (35%) |
| 9 класс | 10 (50%) | 5 (25%) | 3 (15%) | 2 (10%) |

*Таблица 2.Данные полученные в ходе исследования учащихся 8 класса*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тип темперамента | Уровень стрессо-  устойчивости | Наличие отклонений в работе ССС | ЧСС | | АД | |
| до | Во время | до | Во время |
| 1 | Сангвиник | высокий | - | 70 | 78 | 115/65 | 120/70 |
| 2 | Сангвиник | средний | + | 75 | 80 | 110/63 | 117/70 |
| 3 | Сангвиник | высокий | - | 72 | 75 | 118/69 | 122/72 |
| 4 | Холерик | низкий | + | 75 | 88 | 117/68 | 126/73 |
| 5 | Меланхолик | средний | - | 73 | 82 | 116/66 | 121/72 |
| 6 | Сангвиник | высокий | - | 70 | 76 | 119/68 | 120/71 |
| 7 | Флегматик | средний | + | 80 | 88 | 95/59 | 106/63 |
| 8 | Холерик | низкий | - | 76 | 87 | 117/66 | 128/80 |
| 9 | Флегматик | средний | - | 73 | 81 | 115/64 | 122/70 |
| 10 | Меланхолик | низкий | + | 88 | 94 | 98/61 | 110/77 |
| 11 | Сангвиник | средний | - | 73 | 76 | 115/66 | 117/70 |
| 12 | Сангвиник | высокий | - | 70 | 72 | 114/65 | 116/67 |
| 13 | Флегматик | высокий | - | 74 | 82 | 113/68 | 122/70 |
| 14 | Холерик | низкий | + | 75 | 89 | 117/68 | 125/72 |
| 15 | Флегматик | средний | - | 72 | 76 | 115/65 | 121/71 |
| 16 | Флегматик | средний | + | 74 | 85 | 110/71 | 119/80 |
| 17 | Сангвиник | высокий | - | 69 | 70 | 120/70 | 121/72 |
| 18 | Флегматик | средний | - | 73 | 80 | 114/64 | 121/69 |
| 19 | Флегматик | средний | - | 75 | 76 | 116/70 | 125/75 |
| 20 | Сангвиник | высокий | - | 68 | 70 | 121/71 | 122/70 |

*Таблица 3. Данные полученные в ходе исследования учащихся 9 класса*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тип темперамента | Уровень стрессо-  устойчивости | Наличие отклонений в работе ССС | ЧСС | | АД | |
| до | Во время | до | Во время |
| 1 | Сангвиник | высокий | - | 68 | 80 | 120/70 | 125/76 |
| 2 | Холерик | средний | - | 80 | 95 | 121/73 | 130/80 |
| 3 | Сангвиник | высокий | - | 67 | 80 | 121/70 | 124/75 |
| 4 | Меланхолик | низкий | + | 76 | 86 | 100/62 | 120/73 |
| 5 | Сангвиник | высокий | - | 70 | 76 | 120/69 | 125/78 |
| 6 | Сангвиник | высокий | - | 69 | 80 | 121/71 | 128/77 |
| 7 | Флегматик | низкий | + | 73 | 83 | 119/69 | 128/80 |
| 8 | Сангвиник | средний | - | 71 | 75 | 120/71 | 123/74 |
| 9 | Флегматик | средний | - | 70 | 83 | 118/70 | 124/75 |
| 10 | Сангвиник | высокий | - | 67 | 74 | 120/70 | 125/76 |
| 11 | Холерик | низкий | + | 79 | 85 | 121/74 | 132/80 |
| 12 | Холерик | средний | + | 78 | 83 | 124/78 | 135/81 |
| 13 | Меланхолик | средний | + | 88 | 96 | 90/60 | 100/78 |
| 14 | Холерик | низкий | + | 81 | 98 | 130/86 | 135/90 |
| 15 | Сангвиник | высокий | - | 65 | 76 | 121/70 | 125/76 |
| 16 | Сангвиник | высокий | - | 67 | 78 | 120/72 | 123/75 |
| 17 | Сангвиник | высокий | - | 68 | 80 | 122/70 | 125/76 |
| 18 | Холерик | средний | - | 75 | 83 | 121/74 | 129/79 |
| 19 | Меланхолик | средний | - | 76 | 85 | 124/76 | 128/75 |
| 20 | Сангвиник | высокий | - | 66 | 79 | 120/69 | 125/74 |

*Таблица 4. Усредненные данные АД до и во время действия стрессора*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип темперамента | | Сангвиник | Холерик | Меланхолик | Флегматик |
| Показатели | |
| Артериальное давление (мм.рт.ст.)  8 класс | до | 115/65 | 117/68 | 116/66 | 114/64 |
| Во время | 120/70 | 126/73 | 121/72 | 121/69 |
| Артериальное давление (мм.рт.ст.)  9 класс | до | 120/70 | 121/73 | 123/75 | 119/69 |
| Во время | 125/76 | 130/80 | 126/78 | 124/75 |

*Таблица 5. Средняя ЧСС до и во время действия стрессора*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип темперамента | | Сангвиник | Холерик | Меланхолик | Флегматик |
| Показатели | |
| ЧСС (уд/мин)  8 класс | до | 70 | 75 | 73 | 73 |
| Во время | 78 | 88 | 83 | 82 |
| ЧСС (уд/мин)  9 класс | до | 68 | 80 | 76 | 70 |
| Во время | 80 | 95 | 88 | 83 |

*Рекомендации учащимся по самостоятельному уменьшению действия школьного стрессора на работу сердечно-сосудистой системы:*

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос: на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой "инвентаризации". Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов" и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение "по косточкам", как описано в пункте 3.

5. Соблюдайте режим дня, что поможет вам избежать переутомления, а также включите в рацион овощи, фрукты, шоколад. Сон должен составлять не менее 8-9 часов.