**Эффективные приемы снижения эмоционального напряжения**

*Педагог-психолог Усова В.В.*

В настоящее время человек регулярно сталкивается со стрессовыми ситуациями дома, на работе, учебе и других сферах жизнедеятельности. Постоянное воздействие негативных факторов отрицательно сказывается на функционировании человека в обществе.

Стресс — неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз. Гомеостаз — важная характеристика живого организма, означающая постоянство его внутреннего состояния. Механизм стресса направлен на мобилизацию внутренних систем, необходимых для адаптации к изменившимся условиям среды.

В зависимости от стрессора (негативного воздействующего фактора) выделяют следующие виды стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, Р. Ланьер, Р.Сапольски):

* физический (физиологический) стресс, который возникает в ответ на прямую угрозу целостности организма, его здоровью и жизни (травма, голод и пр.);
* психологический стресс, возникающий по психологическим и социальным причинам (информационная перегрузка, эмоциональные ситуации, ожидание возможного (гипотетического) стрессора и т.д.).

Г. Селье, автором первой концепции стресса, было выделено три фазы стресса:

1. Тревога. На данном этапе происходит мобилизация внутренних систем организма (изменение гормонального состава и как следствие учащение сердцебиения, дыхания, повышение давления и т. д.), подготовка к адаптации к изменившимся условиям среды.
2. Резистентность (сопротивление). Организм непосредственно пытается адаптироваться к угрожающим факторам, сохранить свой гомеостаз.
3. Истощение. Данная фаза наступает, когда адаптационные резервы исчерпаны. Организму требуется отдых для восполнения запасов энергии, восстановления сил. Если стрессор продолжает действовать, истощение затягивается и возникает угроза здоровью и жизни организма.

Названные фазы характерны как для физического, так и для психологического стресса, который выходит на первое место по объему негативного воздействия на современного человека. Психологический стресс обязательно сопровождается высоким эмоциональным напряжением, накопление которого провоцирует более быстрое истощение. Таким образом, снижение эмоционального напряжения является необходимым условием сохранения психического и физического здоровья.

Существует большое количество методов, позволяющих снизить эмоциональное напряжение. Они различны по направленности воздействия, используемым ресурсам и целевым ориентирам, но, несомненно позволяют человеку вернуть свое эмоциональное равновесие.

Целью методов релаксации является расслабление. Используя дыхательные техники, элементы аутогенной тренировки, концентрируясь на теле (например, при прогрессивной мышечной релаксации) или на приятных образах (при релаксации-визуализации), человек снимает физическое, эмоциональное напряжение, позволяет своему организму отдохнуть.

Приемы арртерапии направлены на работу с эмоциями. Используемые материалы позволяют достаточно быстро отстраниться от негативного мышления и работать на уровне чувств. Рисование — один из самых действенных способов отреагирования накопившихся эмоций, выражения своего эмоционального состояния.

Приемы когнитивно-поведенческой терапии направлены на работу с причинами стресса. Через осознание причин стресса у человека происходит изменение своего отношения к происходящему, за счет чего количество ситуаций, воспринимаемых как стрессогенные, а значит и накопленного эмоционального напряжения, становится меньше.

Перечисленные приемы и методы являются эффективным средством при работе со стрессом, позволяют быстро избавиться от внутреннего напряжения. Также немаловажным для человека является поиск ресурсов: важно определить для себя те занятия, события, которые позволяют получать положительные эмоции и заряжаться позитивной энергией (хобби, встреча с друзьями, чтение и т.п.).

Литература

* 1. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: Учебное пособие. – М.: ФЛИНТА, 2014. – 252с.
  2. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2015. – 480с.
  3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.