

УДК 159.9

ОБУЧЕНИЕ БЕЗ СТРЕССА

Кушелева М.С. педагог-психолог

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет путей сообщения» в г. Новоалтайске
г. Новоалтайск

У большинства студентов в первые недели и месяцы обучения случаются изменения в организме, которые приводят организм в состояния хронического эмоционального, информационного, сенсомоторного стресса. Таким образом, при возникновении стресса у студентов в период обучения наблюдается снижение способности видеть решение проблемы. Впоследствии это приводит к перегрузке нервной и истощению иммунной систем.

Причины могут быть разными, но из моего наблюдения можно выделить следующие:

- частые повторяющиеся мысли;
- действия, тревожащие студента, с которыми справиться он самостоятельно не в силах;
- усиленное волнение по разным поводам;
- периодическая сдержанность эмоций.

Все это приводит к изменениям в организме студента и снижает работоспособность. Тело человека начинает болеть и проявлять разные симптомы – это некий условный язык, с помощью которого тело говорит о вытесненных психических конфликтах.

Каждый день не только дети, но и взрослые подвергаются стрессу, и их тело находится в тонусе. Защитный механизм нашей психики так устроен, что когда мы хотим решить определенную трудность, высказать окружающим свои мысли, направленные на изменения и решения трудности, то что-то нас останавливает, и мы направляем свою энергию на себя, т.е. молчим, не пытаемся проговорить. Тело наше начинает копить напряжение, мышцы спазмируются, и могут быть разные боли (в области сердца, желудка, хронические головные боли, головокружения, кожная сыпь, эндокринные заболевания).

Все эти боли, напряжения, и телесные зажимы, которые у человека проявляются в сложный период времени, говорят о низкой самооценке и страхе, о внутренних упреках за то, что человек прячет все в себе. Необходима быстрая мобилизация к преодолению этих трудностей, поэтому причины таких недомогания нужно искать как в физическом теле, так и на уровне душевного волнения.

Наблюдая и беседуя со студентами (16-18 лет), которые испытывают тревожность, беспокойство, я сформулировала вопросы, которые помогли определить, как влияют стрессовые ситуации на студентов. Было выявлено,

что таковыми являются: жизненные ситуации, связанные с учебой; чувства к противоположному полу; безответная любовь; мысли, которые долго не отпускают и мешают в жизни; частые негативные чувства; проявления несдержанности к другим; выраженность несамостоятельности личности; и также волевое напряжение.

Результаты опроса студентов получились следующие:

С какими чувствами вы сталкиваетесь и где в теле вы их ощущаете?	При каких обстоятельствах появляются эти симптомы?
В горле ком 20% Дрожь в руках и ногах 37% Боль в сердце и животе 41% Боль в голове (затылок и лоб) 58% Зуд на теле 16% Тяжелое дыхание или нехватка воздуха 51% Бессонница 78%	После ссоры с родителями (близкими) 27% Возникают во время учебы 81% После взаимодействие с людьми 46% При неизвестных и непредвиденных ситуаций 64%

Рис. 1 – Результаты опроса

Таким образом, в современных условиях студенту приходится сдерживать свои эмоции негативной окраски (агрессия, гнев, раздражения). Подавляя свои эмоции, подросток сам вызывает у себя изменения внутренних органов, хронический стресс.

Даже сам Зигмунд Фрейд писал: «Если мы гоним проблему в дверь, то она в виде симптома лезет в окно». Если не будем стараться анализировать, проговаривать, а пытаться подавлять, то стресс из психологического уровня перейдет на уровень физического тела. В результате неконтролируемого стресса организм в итоге получит отказ от активного, поискового поведения и угнетение всех своих функций.

Наши заболевания возникают изначально в подсознании, а потом проявляется на уровне тела. И большинство наших недугов связано с нерешенными внутренними проблемами. Основными психологическими причинами недугов являются гнев, зависть, тревога и чувство вины.

При беседе со студентами были выявлены симптомы на физическом уровне:

1. подростки используют в описании симптомов на физическом уровне такие слова: «меня от этого тошнит», «не могу это переварить», «меня гложет что-то», «так волнуюсь, что кусок в горле застрял» и т.д. Все это указывает на психологическую проблему с ЖКТ (желудочно-кишечный тракт), который отвечает за переваривание пищи. И если тревожная ситуация будет проявляться в неспособности любви к другим, и будут постоянные ссоры, скрыт-

ность, раздражение, частые конфликты, не принятие себя, то все это будет копиться в желудке. Сам ты не сможешь переварить какие-то эмоции и принимать что-то новое. В итоге все эти симптомы приведут к развитию гастрита. Боль, дискомфорт – желудок как бы говорит на языке тела – обрати на меня внимание и выпусти эмоции наружу.

Решение: необходимо найти свое любимое дело, где ты будешь успешен, и развиваться дальше, повышать работоспособность – развивать физические нагрузки (спортивный зал, танцы, дыхательные гимнастики, йога и т.д.). Необходимо стимулировать гормон счастья через рисование, прогулки по любимым местам, общаться с позитивными людьми, нормализовать сон. Эмоциональный настрой человека так же поможет повлиять положительно на состояния организма и на иммунитет.

2. подросток замечает ощущение дискомфорта или жжения в груди как ожог. Это симптомы изжоги. В ситуации, когда студенту навязывают кого-то или что-то, идет сильное сопротивление внешним событиям. Появляется раздражительность, гнев и даже агрессия (из-за многочисленных неудач), в следствии он плохо воспринимает все новое и тем самым испытывает внутреннее напряжение.

Некоторые студенты отказываются от пищи, у них отсутствует полноценный отдых. Происходит психологический феномен подавления негативных эмоций, студент как бы проглатывает эти эмоции. И эти эмоции не просто исчезнут, а проявятся в будущем в виде психических или физических симптомов, и тем самым снизят качество иммунной системы.

Решение: анализировать свои эмоции и события, которые вызывают изжогу, найти разные пути решения данной трудности, перестать винить других за то, что происходит в твоей жизни, стараться брать ответственность в свои руки.

В любой ситуации человек сможет применять разные стратегии – сопротивляться ей (злиться, обижаться). Девиз решения: «Жизнь продолжается!». Можно посмеяться над ситуацией и пойти дальше и сменить фокус внимания с причины на решения: «Что я могу сделать для изменения ситуации?».

3. При определении симптомов в теле по утрам или накануне нежелательного события, ссоры, при затянувшемся конфликте, подросток испытывает приступы тошноты вплоть до нарушения работы кишечника. Приступы тошноты сопровождаются тревогой, страхом одиночества и желанием стать незамеченным для окружающих. Происходит блокировка на уровне подсознания и наш организм не успевает отработать эмоциональный позыв, затем этот сигнал остается не реализован на физическом уровне. И тело проявляет приступы тошноты, чувство дискомфорта или спазмов в животе, присутствует дрожь во всем теле.

Решение: В случае недомогания необходимо посещения врачей, чтобы разобраться с физиологическими причинами. Также необходимо посещать психолога, чтобы устранить психологические факторы. Важно в момент приступов попытаться сменить обстановку: прогулка на свежем воздухе, приня-

тие души, йога, прослушивание музыки. Затем можно подумать об острой ситуации и мысленно поднять картину происходящего вверх, где сам человек будет шахматной доской, на которой могут быть разные проигрывающиеся бесчисленные партии выхода из сложившейся ситуации с девизом: «Что я должен сделать, чтобы чувствовать себя лучше?». Ваши результаты зависят исключительно от вас!

4. В период тяжелой адаптации к новым условиям, студенты замечают у себя подавленное состояние, отсутствие настроения, тревогу, частые обиды, нехватку родительского понимания. В следствие язык тела показывает симптомы: заложенность носа, боль в горле.

Студентам, которые подавляют свои чувства, тело говорит – я просто не выношу эту повторяющуюся трудную ситуацию или этого человека (из-за боязни, страха и несправедливости). Внутри него присутствует подавляющий конфликт, который проявляется через воспаления. Снятию зажимов поможет общение с позитивными людьми – необходимо напитать тело положительными эмоциями, стараться проживать разные эмоции при поддержке других, читать книги, смотреть фильмы, трогающие душу – сопереживание персонажам фильмов помогает вывести печаль из тела.

5. В период сильного накопительного напряжения или трудных ситуаций, связанных с учебой (долгая и напряженная работа, требующая длительного сосредоточения), со сложными отношениями в семье, в схождении с новыми людьми, приспособлении к новым или часто меняющимся обстоятельствам, студенты, ранее не страдавшие ухудшением зрения, замечают, что стали плохо воспринимать информацию вблизи или вдалеке, ощущают резкий дискомфорт от включенного света по утрам. На языке тела это означает, что человек насторожен или боится будущего. Эти симптомы сигнализируют еще и о том, что подросток, выполняя ряд действий под эмоциональным воздействием, начинает сопротивляться и страдать. Человек может не осознавать эти неприятности. Происходит ментальная блокировка.

Решение: чтобы исправить плохое зрение, необходимо избавиться от страха, открыть для себя новые горизонты, идеи, общаться с новыми людьми, принимать и развивать свои мысли, идеи, не бояться дискутировать на разные темы. Решать сложные задачи жизни – постепенно, не торопясь принимать разные решения и обсуждать эти решения с людьми, чтобы увидеть разный исход событий. Помните, мнение людей может не совпасть с вашим, но это не означает, что вы не правы. Это только повод продолжать развивать позицию и двигаться дальше, не смотря ни на что. Только не останавливайтесь!

6. Студенты 16-18-ти лет испытывают головную боль на фоне стресса или эмоционального давления. Гнев, невыраженная злость, обида, ревность и чрезмерная ответственность, все это способствует кратковременной головной боли. При опросе студенты замечают головную боль чаще днем или ближе к вечеру, а после сна головная боль исчезает, что свидетельствует о перегрузке и не способности принимать и перерабатывать информацию. И подсознание включает блокиратор, чтобы человек сделал паузу и отдохнул.

Решение: Обнаружив головную боль нужно остановиться от бешеного ритма. Проявляйте свои разочарования: открыто кричите, говорите, обсуждайте, бейте посуду, подушку, займитесь боксом, плаванием, бегом, смотрите фильмы, где можно плакать, чтобы агрессивные чувства, как можно быстрее выходили наружу, а не копились. Необходимо учиться прощать себя, говорить и воодушевлять себя, ну и конечно высыпаться.

Таким образом, выполнение этих простых рекомендаций позволит студентам оптимизировать состояние психологического здоровья, и как следствие добиться высоких результатов в обучении.

Список литературы:

1. Лаврова М.А., Томина Н.А, Коряков Я.И. Основы психосоматики: учебное пособие; под общ. ред. М.А. Лавровой; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2022. –146 с.
2. Фролова, Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 172 с
3. Собенникова В.С., Беляров Ф.И. Психосоматика. – Иркутск, Издательство ИГУ, 2008г. – 170 с.
4. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – Санкт-Петербург. Речь, 2005г. – 400 с.