

Департамент образования и науки Тюменской области государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж»

Индивидуальный Проект

Тема: Причины возникновения стрессов и влияние на жизнь учащихся

Работу выполнили:

Ивченко С.А.

Потапова С.В.

Котова Е.Н.

Специальность: сестринское дело

Форма обучения: очная

Группа: 312 Курс: 1

Работу проверила:

Севернюк Н.В.

Работа оценена: _____

Ишим, 2022 год

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС, ЕГО ПРИЧИНЫ И ПРИЗНАКИ
ПРОЯВЛЕНИЯ

1.1. Понятие стресса

1.2. Причины стресса у подростков

1.3. Причины проявления стресса у подростков

ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ И КАК С ЭТИМ
БОРОТЬСЯ

2.1. Влияние стресса на здоровье

2.2. Средства борьбы со стрессом

2.3. Как можно избежать стрессов

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Библиографический список

1. Г. Селье. Стресс без болезней. - Спб,: ТОО «Лейла», 1994г.
2. Попова Л.М. И.В. Соколов, О. Грегори. Как противостоять стрессу. - Спб.: ТОО «Лейла», 1996г.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса. - М.: Эксмо, 2006г.
4. Мухина В.С. Психология. Питер-2005г.
5. Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стресс и стресс устойчивость человека. Военно-медицинская академия. Санкт-Петербург. 1999.
6. А. В Петровский «Общая психология», Москва, 2013 год.

Актуальность

Актуальность темы проекта заключается в том, что термин «стресс» получил очень широкое распространение. Он часто применяется ко всем организмам, когда речь идёт об экстремальных воздействиях. Не секрет, что многие явления школьной жизни (контрольные работы, невыполненные вовремя домашние задания, конфликты со сверстниками, переход школьников из младшего звена в среднее и др.) можно смело отнести к числу таких воздействий, иными словами назвать их стрессорами.

Понятие стресса

Стресс – это состояние психологического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например подготовка к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований.

Причины стресса у подростков

Внешние причины стресса:

1. Резкие изменения в жизни ученика.
2. Учёба.
3. Затруднение в отношениях с учителями, одноклассниками, родителями.
4. Высокая занятость.
5. Личная жизнь.

Внутренние причины стресса:

1. Неопределённость.
2. Пессимизм.
3. Негативное настроение.
4. Перфекционизм.
5. Отсутствие усердия и настойчивости.

Причины проявления стресса у подростков

Причиной стресса в подростковом возрасте может стать как действительно серьёзная неприятность, так и незначительная обида на близкого человека. Безусловно, самые сильные подростковые стрессы случаются, когда ребенок сталкивается с ситуацией опасности или насилия. Стрессы по такой причине характерны для людей любого возраста, но самый глубокий след они оставляют именно на психике подростка.

Влияние стресса на здоровье

Всем известна поговорка: "Все болезни от нервов!».

Стресс опасен тем, что может спровоцировать органические нарушения в организме человека в виде заболеваний.

Чаще всего это заболевания желудочно-кишечного тракта (язвы, спазмы живота, колит), простудные и инфекционные заболевания, объясняемые ослабленным иммунитетом, кожные заболевания (зуд и сыпь).

У человека падает работоспособность, у школьника способность усвоения нового школьного материала, активность в жизни и творчестве. Если учеба постоянно вызывает стресс, ребенок начинает часто болеть.

Средства борьбы со стрессом

1. Помогать окружающим людям
2. Заниматься спортом
3. Улыбаться!
4. Добавить в рацион витамины и микроэлементы
5. Чай и кофе – под запретом!
6. Длительное пребывание на свежем воздухе
7. Медитация - занятия йогой
8. Начните делать зарядку каждый день

Как можно избежать стрессов

1. Относитесь ко всему проще
2. Учитесь позитивному мышлению
3. Используйте способы переключения
4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций
5. Будьте благодарны за то, что имеете
6. Расслабляйтесь
7. Бывайте на свежем воздухе
8. Используйте самовнушение

Практическая часть

Изучив психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, мы пришли к следующему выводу: стрессы давно стали неотъемлемой частью современной жизни подростков. Подростковый возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека.

Практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений.

Нами были подобраны следующие методы диагностики стресса и его причин у подростков:

- анкетирование

- просмотр кинофильмов

1. В результате проведённого анкетирования были получены следующие данные: 71% низкий уровень стресса легко справляется с проблемами. 29% средний уровень стресса, стресс пока не угрожает, но старайтесь расслабиться. Опираясь на полученные результаты и изученную литературу, нами были составлены рекомендации для подростков по профилактике и преодолению стрессов.

2. <https://www.youtube.com/watch?v=X9kbqHpKIXM>

Заключение

В наше время, как оказывается, стресс является болезнью. А болезнь отрицательно сказывается на здоровье человека, его духовном состоянии и благополучии. Поэтому теме стрессов отводится особая, важная, роль. Со стрессами нужно бороться. Борьба со стрессами – это помощь себе, своему здоровью, и чем бережнее вы относитесь к своему здоровью, тем крепче оно у вас будет, и тем приятнее и ярче будет казаться вам жизнь.

На основе выше сказанного мы подтвердили нашу гипотезу- стресс - это очень серьёзная проблема, с которой необходимо бороться. И если знаешь причины возникновения стресса, то можно найти способы борьбы с этим состоянием.

Спасибо за внимание