КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Влияние стресса на жизнь, здоровье и обучение.

Каждый человек обладает от рождения совершенным механизмом приспособления к окружающей среде – собственным организмом или системой «интеллект-тело». Этот механизм создан в процессе эволюции таким образом, что способен приспосабливаться к самым разнообразным условиям, обладает широчайшими возможностями развития и обучения и потрясающим компенсаторным, восстановительным потенциалом. Поговорим только об одной его части – нервной системе, хотя она существует и развивается в неразрывной целостности со всем телом. Расхожие фразы «В здоровом теле – здоровый дух» и «Все болезни - от нервов» имеют под собой глубокую научную базу и в наше время находят все больше и больше подтверждений. Причиной большинства болезней является психосоматика. Человеческий организм способен развиваться до самой смерти, и это связанно непосредственно с двигательной свободой. Но в то же время появляется все больше детей, которым ставят диагнозы «дефицит внимания», «гиперактивность», «неспособность к обучению». В чем же причина возникновения болезней, особенно нервных и связанных с обучением? Ответ предлагает нейрофизиолог К. Ханнафорд в книге «Мудрое движение. Мы учимся не только головой». Она предлагает описывать существующие проблемы с точки зрения не симптомов, а причин, лежащих в основе и определяет термином SOSOH – Stressed out, survival-oriented human, по-русски ОВИСЛ – ориентированная на выживание, истощенная стрессом личность.

У всех живых организмов выживание является важнейшим действием. Способность избегать опасности столь же значима для организма, как и кислород, вода и пища. Поэтому в ходе эволюции в системе «интеллект-тело» человека развилось множество инстинктивных процессов и «автоматических процессов», гарантирующих удовлетворение базовых потребностей. Инстинкты самосохранения не столь очевидны, как голода и жажды, но они проявляются каждый раз, когда окружающее нам угрожает.

Стресс – реакция на предполагаемую угрозу, она физически и умственно подготавливает человека к действиям по самозащите. В случае реальной опасности инстинкты выживания бесценны, они способствуют повышению чувствительности к внешней среде, ускоряют ток, крови, интенсифицируют мышечные сокращения. Но стрессовая реакция не делает нас умными, творчески и рационально мыслящими людьми. Вся нервная энергия сосредоточена в центрах выживания. Установлено, что 90% всех болезней связаны со стрессом.

Выделяемый организмом во время столкновения с угрозой адреналин вызывает в организме ответную реакцию, направленную на «борьбу или бегство». Хотя все в нашей

жизни – это просто события, наш ум определяет, как их воспринимать. Если мы воспринимаем что-либо как угрозу, вырабатывается адреналин, чтобы защитить нас от опасности. Угрозы разнообразны по форме и степени серьезности, в зависимости от нашего уникального восприятия мира. Пока мы продолжаем воспринимать ситуацию как угрозу, выделяется адреналин. Усиливается приток крови к крупным мышцам, легким и сердцу, отвлекая от мозга и пищеварительной системы (возникновение колик). Обостряются органы чувств, минимальное раздражение воспринимается как сильный стимул. Мышцы, готовящиеся к движению – «борьбе или бегству» - сокращаются, выделяя тепло, чтобы защитить от перегрева внутренние органы тело выделяет пот, повышая потерю жидкости и ослабляя прохождение нервного импульса. Повышается выработка гормона надпочечников кортизола, помогающего заживлять раны, но снижает возможность сосредотачивать внимание и запоминать. Вызывает рефлекс «защиты сухожилий», который связан с развитием речи. Снижается ямочный фокус и улучшается периферическое зрение.

В критических ситуациях реакции выживания более важны, чем формальное мышление. На некоторое время мы можем позволить себе оставить рациональное мышление и способность сосредотачивать внимание, чтобы как можно скорее выбраться из неприятной ситуации. Однако если стресс глубокий и постоянный, цена всему этому оказывается слишком высокой, когда нервная система реагирует на весь мир как на стрессогенный. Люди, живущие под действием сильного стресса, могут страдать от неадекватного развития нервных путей, которые закладывают основания для учения, мышления и творчества. Истощенные стрессом люди не осознают, насколько они подвержены стрессу, ибо это состояние превратилось для них в образ жизни. К этому можно адаптироваться, но адаптация не включает в себя мыслительные навыки и творческую активность. В технологическом обществе присутствуют постоянно стрессовые факторы: страх насилия и смерти (в телевидении – 12 актов насилия на каждый час), неуверенность в будущем из-за нестабильности дома, в школе и на работе, конкуренция, быстрый темп жизни. Без эффективных способов борьбы со стрессом мы ограничиваем свою способность быть творческими, продуктивными, познающими личностями в течение своей жизни.

По книге К. Ханнафорд «Мудрое движение. Мы учимся не только головой»