Стресс и стресс-менеджмент в работе педагога

В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение». А энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий».

В наши дни такое понятие как «стресс» достаточно популярно применяют в самых разных областях общественной жизни.  Хотя впервые этот термин нашел свое применение в технической сфере. История возникновения данного понятия следующая: в XVII веке известный естествоиспытатель из Англии Роберт Гук применял понятие «стресс» в качестве характеристики различных объектов (к примеру, мост), которые подвержены нагрузке и при этом сопротивляются ей. Если сравнить понятие «стресс» XVII века с современным его трактованием, то можно выявить явное сходство. Поскольку в современном мире, например, в медицине, физиологии или психологии специалисты понимают данный термин как некую нагрузку, оказываемую на ту или иную систему человеческого организма, сопротивляющуюся ей.  Каждому человеку в жизни хотя бы раз приходилось испытывать стресс, будь то какая-либо неопределенность, проблемы в семье или неприятные ситуации извне. И все это отрицательно сказывается на рабочее состояние человека, а именно на его физическом и психологическом самочувствии. Когда человек сталкивается «лицом к лицу» со стрессом, то он и не подозревает о том, что имеются различные способы, при помощи которых можно преодолеть это подавленное состояние. Что же понимается под словом «стресс»? Стресс – это специфическое состояние человеческого организма, которое возникает как ответная реакция на раздражитель извне. Ученый из Канады Г. Селье трактовал стресс как «степень изношенности человеческого организма», и, как и другие исследователи, связывал данное понятие с напряжением. Очень часто стресс понимается как продолжительное воздействие состояния повышенной тревожности. Учеными доказано, что в период стрессового состояния человеческий организм начинает вырабатывать адреналин, который в свою очередь провоцирует человека искать выходные пути из данной ситуации, которая может казаться абсолютно безвыходной.  Специалистами отмечено, что стресс в малых дозах наоборот полезен для человека, но если его стает больше, то организм теряет способность преодолевать трудности