

Как справиться со стрессом

Какой бывает стресс?

Человеческая история есть ни что иное, как история постоянного преодоления критических ситуаций.

Любая новая ситуация требует от человека мобилизации сил для адаптации к новым условиям. Поэтому стресс можно рассматривать как источник повышения активности, приносящий человеку радость от усилия и ведущий к успешному преодолению трудностей, – **эустресс**. Автор учения о стрессе Ганс Селье называл такой вариант стресса «острой приправой к повседневной пище жизни».

Однако, существует и другой вариант развития стресса, при котором появляется подавленность, ощущение беспомощности, никчемности, психосоматические заболевания, депрессии – **дистресс**. Именно дистресс вреден для человека.

Что такое дистресс?

Это нежелательная физическая, умственная, или эмоциональная реакция, вызванная ситуацией, с которой Вы не можете (или полагаете, что не можете) успешно справиться. Стрессовая ситуация есть нечто, что Вы создаете внутри себя: реагирует не только организм, но и личность в целом.

Основная причина дистресса

Вы, и никто другой, отвечаете за Ваши реакции (эмоциональные, психические, физические). Никто не создает Ваш стресс – вы это делаете сами.

Центральным моментом в возникновении и течении стресса является отношение к событию, его вызывающему, оценка этого события. События, вызывающие стресс и ведущие к дистрессу, могут даже не содержать непосредственной угрозы здоровью, материальному благополучию или жизни, а лишь угрозу самооценке, престижу, «месту в обществе». «Людей расстраивают не события, а то, как они эти события воспринимают» (Эпиктет, 100 лет до н. э.).

Способы быстрого снятия стресса

Физические упражнения. Советуем Вам погулять, сделать пробежку, покататься на велосипеде или сходить на танцы.

Глубокое дыхание. Концентрация на процессе дыхания заставляет на время забыть об источнике стресса.

Расслабление. Одна из возможных методик – поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы (5-7 секунд напряжения, 20-30 секунд расслабления).

Отрыв от повседневности: поездки на отдых, театр, кино, телевидение, книги, воображение, медитация. Массаж, в т. ч. и самомассаж.

Если, несмотря на все принятые Вами меры, Вы испытываете дискомфорт и напряженность, Вас преследуют утомление, раздражительность, суетливость и т. д., обратитесь за помощью к специалисту – психологу или психотерапевту. Как попасть к ним на прием, Вам подскажут в Вашей поликлинике.

Общие принципы

Научитесь по-новому смотреть на жизнь. Вы не должны больше позволять событиям или другим людям определять быть или не быть Вам счастливым. Не в Вашей власти повлиять на чье-либо поведение, кроме своего собственного, а эмоциональное благополучие слишком дорого, чтобы доверять его посторонним. Постарайтесь увидеть последствия Ваших действий и определить, совместимы ли они с вашими ценностями и целями, которых Вы стремитесь достичь.

Будьте оптимистом

Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о чем-либо хорошем.

Стремитесь к разумной организованности

Составляйте список дел. Классифицируйте их по срокам, важности и т. д. Реально смотрите на вещи: может быть что-то из намеченного вообще не стоит делать.

Учитесь говорить «нет»

Не берите на себя слишком многого. Уясните себе границы ваших возможностей и проявляйте твердость.

Учитесь радоваться жизни

Не откладывайте счастье «на потом». Концентрируйте свое внимание и чувства на том, что Вы делаете, получая удовольствие от самой работы, а не от того, что она Вам даст в будущем. Находите и отмечайте для себя приятные жизненные мелочи (красивый закат, внимание супруга, вежливое слово и т. д.).

Не будьте максималистом:

будьте терпимы и снисходительными к себе и другим. Ставьте реальные цели.

Не концентрируйтесь на себе

Есть много людей, достойных Вашего внимания и заботы. Помогите тому, кто нуждается в Вашей помощи.

Высыпайтесь

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Это превосходный способ снять напряжение. Даже три 20-минутных интенсивных занятия в неделю могут сильно уменьшить стресс.

Питайтесь правильно

Употребляйте больше овощей, фруктов, меньше – жиров и соли. Ограничьте употребление сахара. Одновременно вы снизите и риск болезней сердца, рака, тучности и диабета. Не употребляйте много кофе и других кофеинсодержащих продуктов (чай, шоколад) – они стимулируют выработку адреналина. Ограничьтесь двумя-тремя чашками в день.

Не злоупотребляйте алкоголем

Попытки преодолеть стресс с помощью алкоголя часто приводят к обратному эффекту. Во-первых, потому, что состояние опьянения и выход из него сами по себе служат стрессом. Во-вторых, выпивший человек может совершить поступки, которые повергнут его в еще больший стресс. Максимально допустимая доза – не более 2 стаканов вина за прием и не чаще двух раз в неделю. Женщины должны употреблять в 2 раза меньше.





Девять заповедей преодоления стресса и стрессовых реакций

1. «Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделицы» – совет выдающегося физиолога Ганса Селье.
2. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с вами.

3. Не старайтесь сделать все и сразу.
4. Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье.
5. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.
6. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – води счет лишь радостных дней», – гласит народная мудрость.
7. Если для вас предстоит неприятное дело (разговор), не откладывайте его на «потом».
8. Даже в случае неудачи старайтесь увидеть свои «плюсы», вспоминайте только хорошее.
9. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за выполнение поставленной задачи.



Скажи
НЕТ
стрессу