

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

1. Прежде всего в стрессовой ситуации лучше дать волю своим чувствам, например, гневу, обиде, полностью осознав свой страх. Преждевременный отказ от своих чувств, нежелание принять их приведут не к их исчезновению, а к тому, что они станут бессознательными. Особенность же бессознательных чувств состоит в том, что они, будучи незаметными для человека, продолжают оказывать негативное, разрушающее воздействие на организм.

2. Для эффективной борьбы со стрессом нужно изменить отношение к событиям, которые вызвали напряжение. Особенно это важно, если нельзя изменить ход событий, вмешаться в существующее положение таким образом, чтобы уничтожить факторы, вызывающие стресс.

3. Для того чтобы справиться со стрессовой ситуацией, необходимо ее проанализировать, то есть выявить именно то, что вызывает негативные эмоции и переживания.

4. И заключающее, очень важное средство борьбы со стрессом – это увеличение собственной способности справляться с негативными ситуациями. Способность нейтрализовать стресс с помощью нижеперечисленных методов: психологические (аутогенная тренировка, медитация, рациональная психотерапия и т.д.), физиологические (массаж, акупунктура, физические упражнения), биохимические (фитотерапия, правильное питание, лекарственные препараты), физические (баня, закаливание, водные процедуры)

Когда вы видите, что человек находится в состоянии сильного возбуждения, в нервном состоянии, помогите ему разрядить эмоцию. Не перебивайте его, он и без того раздражен, лучше дайте ему выговориться до конца, не то он повысит голос в вашу сторону, станет вам грубить, и его состояние станет хуже. Когда человек выговаривается, его возбуждение снижается, и в этот момент у вас появляется возможность управлять им, направлять его, поговорить с ним, объяснить ему что – либо. Никто из нас не застрахован от несчастных случаев, безвозвратных потерь, трудных ситуаций. В таких ситуациях не стоит ограничиваться переживанием, не зацкливайтесь на этой ситуации, а действуйте, ищите выход, пробуйте все новые и новые варианты.

В заключении хочется процитировать создателя теории стресса Ганса Селье: «Стресс – это жизнь. Пока мы живы, мы постоянно будем радоваться и огорчаться. Конечно, надо уметь расслабляться, однако если эмоциональное напряжение вовсе исчезнет из нашей жизни – это будет означать, что наша жизнь закончилась».

Берегите себя!

СТРЕСС И КАК С НИМ СПРАВЛЯТЬСЯ



МИНСК 2023

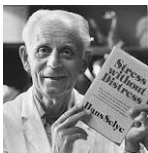
Особенности видов стресса

Эустресс

- кратковременные напряженные события
- умение справиться с ситуацией
- способность активировать дополнительные силы
- рост оптимизма, сил, появление ощущения счастья

Дистресс

- долгосрочные периодические перегрузки
- ощущение беспомощности и нетрудоспособности
- невозможность рационального решения проблемы
- отсутствия фаз релаксации
- постоянные страх и тревога



Впервые **стресс** описан Гансом Селье как общий адаптационный синдром. Термин стресс был предложен им позднее. По мнению Г. Селье, стресс (общий адаптационный синдром) – это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие (стрессор). По-другому можно сказать, что это комплекс изменений, которые происходят в организме в случае опасности: резко увеличивается уровень адреналина в крови, повышается давление, учащается пульс, кровеносные сосуды расширяются, возрастает интенсивность деятельности мозга и мышечного аппарата, подавляется чувство голода и происходит около 1400 других психофизиологических изменений.

В этом смысле стресс существует как механизм для выживания. В зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации). Древний человек так же, как животное, сталкиваясь с опасностью, должен был отреагировать мгновенно: напасть (реакция борьбы) или убежать (реакция бегства). На отвлеченные размышления времени у него не было. Это так называемый первобытный, физиологический стресс.

Современный человек испытывает стрессы не такие, как человек древний. Современный стресс проявляется прежде всего на психологическом уровне, а уже затем на уровне физическом. Зачастую у современного человека под воздействием психологических трудностей нет возможности на физическом уровне отреагировать все напряжение, которое сосредотачивается в теле.

Следует различать два вида стресса:

- 1) эустресс – нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни ("stress" (англ.) – давление, нажим, напряжение);
- 2) дистресс – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах ("distress" (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда).



По Г. Селье, развитие реакции организма на стресс, или общий адаптационный синдром, включает три основные фазы:

- **фаза мобилизации** (тревоги) защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. На физиологическом уровне в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействием изменяется режим многих органов и систем организма, например учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма;
- **фаза стабилизации** (резистентности) – сбалансированного расхода адаптационных резервов организма. Достигнутые изменения закрепляются. Организм подготовлен к борьбе или к бегству, готов справиться с опасностью, тем или иным способом приспособиться к ней;
- **фаза истощения** (если стресс продолжается долго, то в связи с ограниченностью резервов организма наступает болезнь).

Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение, благодаря которому человек способен практически мгновенно мобилизовать все свои внутренние ресурсы и преодолеть препятствие. Но случается так, что стрессовая ситуация становится хронической, и тогда наступает **стадия истощения**, которая приводит человека к:

- эмоциональному выгоранию
- психосоматическим заболеваниям
- могут обостряться как уже имеющиеся заболевания, так и появляются новые
- возникают приступы гнева
- раздражительность
- апатия
- бессонница
- невозможность сосредоточиться
- невозможность принять решение
- головные боли
- чувство беспомощности и безнадежности и др.