

Как ответить стрессу?

Стресс – состояние перенапряжения, выражающееся в неспособности человека думать и принимать разумные решения, в неадекватном, дезадаптивном поведении, в невозможности действовать целенаправленно.

Стресс возникает в результате серьезных неудач, крушения надежд, столкновения с угрозой (реальной или воображаемой). Мы, как правило, смотрим на события через призму своих ожиданий и оцениваем их как отрицательные или положительные, в зависимости от того, оправдываются наши ожидания или нет. Стресс тем сильнее бьет, чем эти ожидания. Стресс прямо и косвенно увеличивает затраты на достижение целей и снижает качество жизни для большого числа людей. Часто возникающие, продолжительные ситуации стресса крайне неблагоприятно воздействуют на здоровье человека.

Причин и форм протекания стресса очень много. Остановимся на одной, наиболее насущной -

- **Синдром профессионального выгорания** (сгорание на работе).

Он знаком преподавателям и руководящим работникам разного уровня, развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Профессиональное выгорание возникает в результате накопления отрицательных эмоций без освобождения от них. Чтобы не стать его жертвой, обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья.

Первые психологические признаки профессионального выгорания могут быть такими:

- Безразличие, пассивность, депрессивное состояние;
- Повышенная раздражительность по любым незначительным поводам;
- Частые нервные срывы, вспышки гнева или наоборот, уход в себя;
- Постоянные негативные мысли и переживания, для которых нет видимых причин;
- Неосознанное беспокойство, повышенная тревожность;
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха: «вдруг что-то произойдет, что-то не получится».
- Общая негативная установка по отношению к жизни и профессиональным перспективам: «все бесполезно».
- Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, разнообразные спазмы.

Как справиться со стрессом?

Стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. В психологии существуют даже такие категоричные формулировки: стресс – это жизнь, жизнь – это стресс. Избежать его не удастся, а вот подготовиться к надлежащей встрече – в наших силах.

- Главное правило в борьбе со стрессом – не копить дурные эмоции. Если вы злы и раздражены, не раскручивайте свою злобу. И не выплескивайте ее на окружающих, так как рискуете остаться в одиночестве или попасть в колесо насилия.

- Старайтесь от любого дела, которым занимаетесь, будь то ожидание или мытье посуды, получать удовольствие – во всем есть доля приятного, в любом деле есть свои плюсы.

- Учитесь жить, наслаждаясь настоящим моментом! И если суровая реальность «атакует» вас, а вы в настоящий момент не готовы к бою, воспользуйтесь правилом Скарлет О'Хара и скажите себе: «Подумай об этом завтра» или сказочной поговоркой «Утро вечера мудренее». Если решение проблемы можно отложить до утра, то лучше лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Разрешите себе отдохнуть от беспокойства – и вы увидите новые перспективы. Кстати, во время сна активизируются не только психо-физиологические ресурсы организма, но и идет активный поиск решения на уровне бессознательного.

- Выделите в своей жизни моменты, которые никак не можете изменить и перестаньте напрасно переживать по этому поводу (пережевывать эту неприятную на вкус жвачку из мрачных мыслей и эмоций).

- Не наказывайте себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Поблагодарите жизнь за урок, и поступайте впредь так, чтобы этого не повторить.

- Если вам плохо, и самостоятельно справиться с этим не можете, попробуйте поговорить об этом со знакомыми или родственниками. Если не помогло,

то найдите того человека, которому доверяете, и поговорите с ним. Хорошо, если вы можете доверить свои переживания психологу, психотерапевту или священнику.

- Очень полезна физическая нагрузка. Ходите в спортивные залы и клубы, танцуйте, посещайте бассейн, баню, работайте на даче. Это улучшает телесное самочувствие, укрепляет мышечный тонус, а вместе с ним настроение.

- Гуляйте на воздухе, выезжайте на природу, что поможет снять напряжение и добавит вам энергии.

- Шутите. Смех – сильнейшее оружие против стресса!

- Хорошо периодически побыть в тишине 5-15 минут. Можете закрыть глаза и послушать спокойную музыку. Почувствуйте музыку так, будто она проходит через ваши тело и душу, наполняя их теплом и светом.

- Экзотический способ – громкий крик – хорошо помогает сбросить напряжение. Конечно, не рекомендуется выполнять это упражнение в людных местах, но оно очень эффективно.

Постоянный стресс, который мы можем даже не осознавать, может быть причиной появления **нервных тиков**. Стоит только понервничать, поссориться с подругой, переволноваться на экзамене – и тики могут активизироваться. Это неприятное явление возникает бессистемно и может захватывать любую мышцу тела. Постарайтесь исключить провоцирующие факторы, используйте навыки релаксации (расслабления), напитывайте душу красотой и «позитивом».

Когда вы начинаете чувствовать, что ваша жизнь проходит где-то мимо, а вы крутитесь как белка в колесе – остановитесь!...

Прислушайтесь, оглядитесь внимательно вокруг себя... Поднимите глаза к небу, взгляните в глаза ребенка, прикоснитесь к ветке дерева...

Жизнь насыщена ресурсами, другое дело, что мы не всегда в состоянии их распознать.

Не взирая на мировые и личные финансовые проблемы, на тревожные новости с телеэкрана, на часто встречающиеся в нашей повседневной жизни глупость и хамство, -

вместе с поэтом Александром Блоком скажите себе: «Сотри случайные черты, - и ты увидишь: МИР ПРЕКРАСЕН!»

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

- ❖ Не следует принимать никаких решений.
- ❖ Сосчитать до 10.
- ❖ Медленно вдохнуть воздух носом и на некоторое время задержать дыхание. Выдох медленный, через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием.

Если вы находитесь в помещении

- Встаньте и, извинившись, выйдите из помещения. Например, пройдите в туалет или другое место, где можно побыть одному.
- Смочите лицо и руки холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно опишите их вид. Делайте это даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, вам хорошо знакомо.
- Посмотрите в окно в небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Разве мир не прекрасен?!
- Набрав воды в стакан, медленно и сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте внимание на ощущениях, когда вода будет проходить по горлу.
- Выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь расслабив шею и плечи, чтобы голова и руки свободно свисли к полу. Глубоко дышите. Делайте так в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь.

И напоследок –

Рецепт долгой и счастливой жизни: трудитесь в радость, отдыхайте в удовольствие и не застревайте на неприятностях!