

СТРЕСС

Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс - это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Стресс - это состояние повышенного нервного напряжения, вызываемое сильным воздействием.

Стресс - это все, что нас окружает.

Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и именно она - главный источник стресса, поэтому полностью избавиться от стресса можно только после смерти. Но повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону можно еще при жизни.

Признаки стрессового напряжения

1. *Невозможность сосредоточиться на чем-то.*
2. *Слишком частые ошибки в работе.*
3. *Ухудшается память.*
4. *Слишком часто возникает чувство усталости.*
5. *Очень быстрая речь.*
6. *Мысли часто улетучиваются.*
7. *Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).*
8. *Повышенная возбудимость.*
9. *Работа не доставляет прежней радости.*
10. *Потеря чувства юмора.*
11. *Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.*
12. *Пристрастие к алкогольным напиткам.*
13. *Постоянное ощущение недоедания.*
14. *Пропадает аппетит – вообще потерян вкус к еде.*
15. *Невозможность вовремя закончить работу.*

Чтобы противостоять стрессу,

можно использовать следующие методы:

1. **Противострессовое дыхание.** *Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.*
2. **Минутная релаксация.** *Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии.*
3. **Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь.** *Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой “инвентаризации”. Говорите мысленно самому себе: “Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы*

отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. *Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) ” по косточкам”*, как описано в пункте .

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой: *начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку.* Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. *Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).* Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. **Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни.** Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, **позвоните по телефону своему другу или подруге.** Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется “здесь и сейчас” и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Попробуйте:

- 1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно.** И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.
- 2. Жить сегодняшним днем** и получать от этого удовольствие.
- 3. Никогда не обижаться на судьбу** и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.
- 4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков.** Радуйтесь, что вы не такие.
- 5. Оценивать себя самим** и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
- 6. Побольше общаться с интересными людьми.**
- 7. Планировать свою жизнь,** чтобы не тратить время понапрасну.

По словам Ганса Селье, **стресс - это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем.**

И если уж жизнь без стресса невозможна, стоит научиться отличать неудачу от катастрофы, чаще отдыхать, заниматься спортом, не забывать хвалить самих себя за достижения и побольше думать о хорошем.