[Стрессоустойчивость – качество, которое пригодится в любой профессии](http://www.kem.by/psihology/%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%83%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C/)



**Многие из вас наверняка слышали про категорию людей, которых называют стрессоустойчивыми. Они реагируют на внешние раздражители довольно спокойно и уравновешенно, не паникуют и берут ситуацию под свой контроль. Безусловно, качество это очень ценное и полезное, но как его приобрести, если иногда хочется «взорваться» от накопившегося стресса?**

Ускорение ритма современной жизни приводит к существенному повышению физической, психической и эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми и профессиональными проблемами, межличностными отношениями и информационными перегрузками. Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, то есть испытывать стресс. Такие состояния часто сопровождаются не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов в организме человека.

**Стресс** – это состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.). По своей сути стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы, что может вызвать серьезные заболевания. Поэтому в современном мире большое внимание уделяется разработке различных способов повышения стрессоустойчивости.

**Что такое стрессоустойчивость?**Это комплекс качеств, благодаря которым организм человека реагирует на стрессовые факторы максимально спокойно. При этом важно понимать, что **стрессоустойчивостью не является:**

Способность человека просто сдерживать, подавлять эмоции, внешне оставаясь невозмутимым, но внутри наполняясь кипящей лавой обиды, гнева и раздражения. Ничем хорошим такой подход не заканчивается. Чувства накапливаются, а потом выливаются в серьезные проблемы со здоровьем. Важно научиться реагировать на все происходящее по-настоящему спокойно, искренне.

Безразличие или холодность. Испытывать человеческие эмоции, в том числе негативные, вполне нормально и нужно. Вопрос в том, что они не должны причинять вред здоровью человека, его отношению и продуктивности на работе или учебе.

Безусловно, стрессоустойчивость является очень ценным и полезным качеством. И независимо от того, какую профессию вы выберете, где и в каких условиях будете работать, стрессоустойчивость будет приносить вам только пользу. Для того, чтобы развить в себе это качество необходимо приложить немало усилий, но результат того стоит. Для начала вам необходимо четко знать и понимать, что такое стресс, какой он бывает, как возникает и так уж ли он вреден?

**Виды стрессов:**

* *Положительные и отрицательные* (по степени эмоциональной окраски).
* *Кратковременные и долгосрочные, острые и хронические* (по продолжительности).
* *Физиологические и психологические* (по причине возникновения).

**Источники стресса**

*Внешние.* Это переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности (связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями) и т.п.

*Внутренние.*Это пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т.п.

**Причины и факторы**,  **вызывающие стресс (стрессоры):**

* перемены в жизни (переезд, новая работа, брак, развод и т.д.);
* любая сильная эмоция;
* усталость;
* физическая травма, операция, заболевание;
* шум;
* резкие изменения температуры и т.д.

Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.

**Стадии стресса**

В первой стадии – реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.

Во второй стадии – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.

Третья стадия – стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает.

Пpизнaки cтpecca:

* пocтoяннoe oщущeниe уcтaлocти;
* частые oшибки в работе или учебе;
* пocтoяннaя тpeвoгa, чacтo бeз oпpeдeленнoгo пoвoдa;
* низкaя удoвлeтвopеннocть пpoдeлaннoй paбoтoй;
* чувcтвo угpызeния coвecти;
* пoтepя вoзмoжнocти шутить, cлaбoe чувcтвo юмopa;
* пoвышeннaя жaлocть к ceбe;
* пoпытки «уcпoкoитьcя» c пoмoщью aлкoгoля;
* измeнeниe пищeвыx пpиcтpacтий (нeкoнтpoлиpуeмoe пepeeдaниe или плoxoй aппeтит);
* зaтopмoжeннocть и пoнижeннaя пpoизвoдитeльнocть труда;
* мышечное напряжение;
* пpoблeмы co cнoм, усталость, повышенная утомляемость;
* раздражительность и нетерпеливость;
* трудности с концентрацией внимания;
* упадок настроения;
* перевозбуждение;
* гнев;
* нарушение памяти.

Безусловно, все эти cимптoмы пo oтдeльнocти мoгут быть пpизнaкaми и дpугиx пpoблeм. Ho, пoмнитe, чтo xpoничecкий cтpecc являeтcя **главным фактором риска возникновения и обострения многих заболеваний:**сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета. И это далеко не весь список всех тех проблем со здоровьем, которые может получить человек, не обладающий достаточным уровнем стрессоустойчивости.

**Основные шаги на пути к стрессоустойчивости**

**Отвлекайтесь от стрессовой ситуации**. Если происходящее производит на вас сильное впечатление, и после этого вы продолжаете думать о случившемся, то тем самым вы «застреваете» на стрессовой ситуации и думаете не о том, как ее разрешить, а заново переживаете произошедшие события. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом, связанном с приятными ощущениями и переживаниями.

**Снижайте субъективную значимость события, вызвавшего стресс**. Пересмотрите свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, все к лучшему…».

**Используйте физическую активность.** Не держите в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплесните наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то делом, например, можете помыть окно или пол, сделать уборку дома, займитесь спортом, игрой в футбол, волейбол, плаванием, танцами и т.п.

**Переключайте свое внимание**. Попробуйте в острой стрессовой ситуации, когда вам кажется, что вы уже на грани срыва, просто моментально переключать свое внимание с области раздражения в любую другую сферу. Возможно, такой способ будет очень эффективным для вас без применения дополнительных техник.

**Учитесь расслабляться**. Стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы. Поэтому учитесь расслабляться. Если для вас на первых порах сложно ни о чем не думать и сидеть с закрытыми глазами, просто прилягте, включите любимую музыку и полежите. Двух раз по 10 минут в день достаточно для приведения эмоций в норму. Полезными могут оказаться восточные практики, такие как йога или медитации.

**Мыслите позитивно.**Позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия. Сохраняйте оптимизм в любой ситуации. Учитесь радоваться жизни и не копайтесь в своем прошлом, а тем более не сожалейте о том, что не сделали когда-то или сделали не так. Нужно, несмотря ни на что, стараться сохранять уверенность, что в любом случае наступят хорошие времена. Важно постараться визуально представлять то, к чему вы стремитесь, а не тратить время на размышления о своих страхах.

**Стремитесь** **к разумной организованности** в жизни, учебе, работе, быту. Не берите на себя решение всех проблем, тем более чужих, определите границы собственных возможностей. Не стремитесь к максимализму. Объять необъятное у вас вряд ли получится, а перенапряжение в результате получите немаленькое.

**Уделяйте достаточно времени для отдыха.** Много учиться, работать и не уставать не получится. Утомление и усталость – это нормальная психофизиологическая реакция человека, например, в конце дня или после большой нагрузки. После отдыха, сна чувство усталости должно проходить. Чтобы была возможность много работать, полезно в течение дня делать небольшие перерывы. Важно переключиться на несколько минут, это поможет снять утомление с глаз и активизировать процессы внимания и памяти.

**Ведите** **здоровый и активный образ жизни**. Занимайтесь ежедневно физическими упражнениями (если нет определенных противопоказаний по состоянию здоровья). Соблюдайте правильный режим питания, сна и отдыха. Не злоупотребляйте алкоголем и воздерживайтесь от вредных привычек.

**Используйте дыхание для расслабления.** Отличный способ успокоиться – сфокусироваться на дыхании. Размеренное дыхание поможет сохранить самообладание или восстановить потерянное эмоциональное равновесие. Кроме того, это отсрочка, которая дает вам время ответить на стрессовую ситуацию, а не просто отреагировать.

**Занимайтесь саморазвитием.**Саморазвитие – это, прежде всего процесс достижения душевного равновесия. Именно в этом состоянии можно добиться больших успехов во всех начинаниях. [Саморазвитие](https://4brain.ru/blog/%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F/) поможет вам контролировать свои чувства и следить за эмоциями. Более того, вы направляете всю свою энергию и силы на самого себя, закладывая в себе очень ценные ресурсы для дальнейшего развития и самосовершенствования, вместо того, чтобы тратить эти силы на ненужные для вас негативные эмоции. Бывает, что в процессе саморазвития люди узнают о себе много нового. Они осознают, что духовно выросли по пути выхода из какой-то сложной жизненной ситуации. И после пережитых трудностей у них появлялась уверенность в себе, менялось отношение к людям и жизни в целом. Происходил перелом во взглядах на жизнь и переоценка ценностей.

**Осознайте и распознавайте свои стрессоры.** Стрессоры – это те факторы, которые вызывают у вас стресс. Когда вы четко осознаете, что именно является для вас стрессообразующим фактором, то сможете сохранить лицо в непростой ситуации и с достоинством выдержать провокацию, не разрушив при этом взаимоотношения. Вы можете определить список людей или вещей, которые чаще всего выводят вас из себя. Это ваши потенциальные стрессоры, поэтому, взаимодействуя с ними, будьте осторожны и внимательны.

**Посмотрите на сложившуюся стрессовую ситуацию со стороны и адекватно оцените ее**. При этом не давайте воли эмоциям. Вы более ясно сможете увидеть, как вам действовать дальше. Здесь важно не делать из мухи слона. И объективно все оценить. Так многое станет на свои места.

**Пытайтесь входить в состояние гармонии и равновесия.**Совсем не подвергаться стрессам у вас никогда не получится. Все люди и животные подвержены стрессам. Стресс – это естественная реакция на какую-то ситуацию и не всегда носит негативный характер. Об это всегда нужно помнить. Стресс часто является «пробуждающим» моментом, стартовой точкой для развития. Опасным становится стресс в том случае, если он очень сильный, значимый для человека или длится в течение продолжительного времени. Тогда последствия стресса могут быть разрушительны как для физического здоровья, так и для психического. Поэтому важно научиться справляться, проживать правильно стрессы. Смысл в том, чтобы научиться входить в состояние гармонии и равновесия. Во время сильного эмоционального всплеска старайтесь не принимать никаких важных решений. Все решения принимайте лишь тогда, когда вы эмоционально спокойны или стабильны.

**Занимайтесь позитивным самовнушением.**Каждый раз перед сном, когда лежите в расслабленном состоянии повторяйте себе следующие позитивные установки:

* я полностью контролирую свою жизнь и свои эмоции;
* с каждым днем мой уровень стрессоустойчивости повышается;
* у меня есть сила воли, чтобы выбирать для себя эмоции и мысли;
* я способен проявлять самообладание в любых ситуациях;
* я полностью контролирую свои эмоции и поведение;
* день за днем моя способность к самообладанию возрастает;
* я могу противостоять любым стрессам.

*Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить, учиться и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить физическое и психическое здоровье на долгие годы.*

**Екатерина ДАВИДОВСКАЯ,
психолог**