

«Здоровая дистанция» или как пережить тревожные времена?

Кратко о стрессе

1. Стресс связан с адаптацией к изменениям
2. Стресс-реакция – это реакция организма
3. Стресс затрагивает различные сферы в жизни человека – физическое и психическое здоровье, эмоциональное благополучие, познавательные процессы, общение.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ – ЭТО...?



1. Врожденное качество – есть от природы устойчивые к стрессу люди.
2. Приобретенное свойство, которое можно тренировать.
3. Физиологические особенности человека.
4. Личностные особенности.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОРА ЗАВИСИТ ОТ...

Ситуация Стрессор Человек

ЛЮБАЯ ПРОБЛЕМА СОСТОИТ ИЗ 50 % ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ, И ДРУГИХ 50 %, КОТОРЫЕ НАМ НЕПОДВЛАСТНЫ...

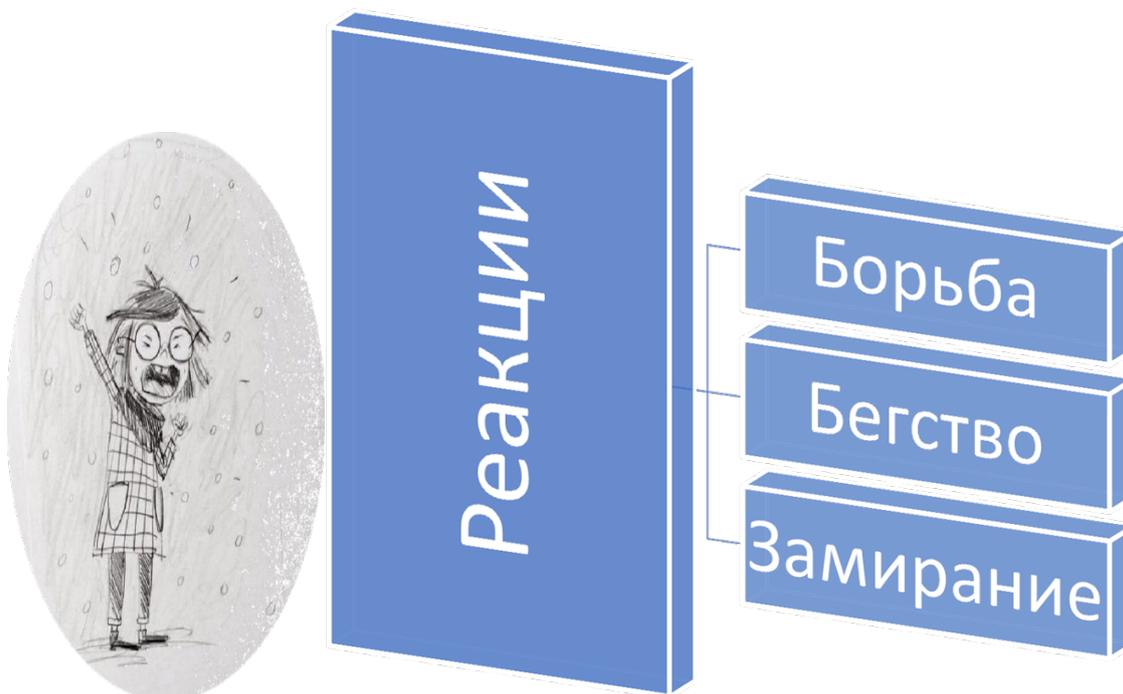
ТО, ЧТО НЕПОДВЛАСТНО, ПРИВЛЕКАЕТ, КАК МАГНИТ ПРИТЯГИВАЕТ МЕТАЛЛ. ОДНАКО, ЗАЦИКЛИВАЯСЬ НА ФАКТОРАХ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ, ВЫ АВТОМАТИЧЕСКИ НАСТРАИВАЕТЕ СЕБЯ НА СТРЕСС И ВНОВЬ ПОПАДАЕТЕ В ЗАМКНУТЫЙ КРУГ, ВЫХОДА ИЗ КОТОРОГО НЕ ВИДИТЕ...

Стресс по поводу предстоящих событий в основном вызван страхом, а стресс из – за текущих событий, как правило, вызван чувством бессилия. Постоянное напряжение вызывает серьезные проблемы со здоровьем, в первую очередь – с сердечно-сосудистой системой, может появиться

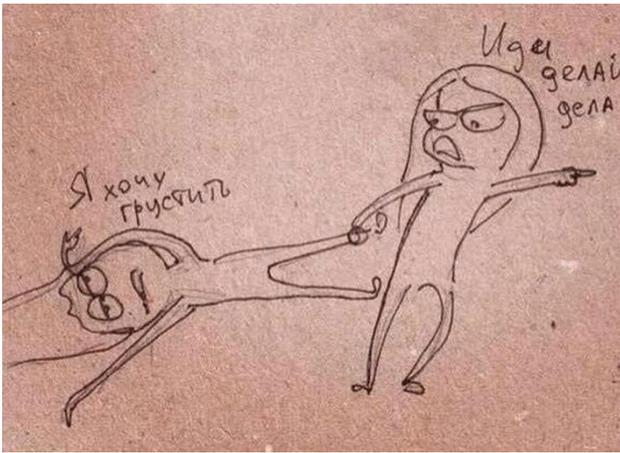
посттравматическое стрессовое расстройство, тяжелое психосоматическое состояние, депрессия. К таким же последствиям приводит неконтролируемое потребление пугающих новостей. Ситуация сегодня действительно тяжелая, и справиться с ней непросто, но возможно. Прежде всего следует понять - такая тревожная реакция совершенно нормальна. Происходят необычные, непривычные, пугающие события, и не замечать этого невозможно. Сегодня стоит научиться всем людям, которые не имеют возможности повлиять на ход событий – это принимать жизнь такой, какая она есть. Это тот самый случай, когда следует спокойно воспринимать неподвластное.

Неправильная реакция на стресс или неспособность справиться со стрессом может отнять несколько лет вашей жизни. Не все возможно, но ничто, что нуждается в вашем внимании, не изменится, если просто сидеть беспокоиться и возмущаться. Стараться избавиться от воздействия негативных мыслей – это уже достижение. Во время стресса мозг молниеносно строит прогноз на основе ограниченной информации и выбирает подходящую реакцию: бежать, бить или притвориться мертвым. В такой момент мы воспринимаем информацию искаженно.

Универсальные реакции на опасность



Реагирование на стрессовую ситуацию. Как правило есть два типа ответа на стрессовый фактор: можно изменить либо саму ситуацию, либо свою реакцию на нее. Если вы не можете повлиять на источник стресса, вы можете скорректировать свою реакцию. Некоторых источников стресса нельзя избежать, однако вы можете поменять свое отношение к ним и изменить ситуацию. Можно научиться новым приемам, которые позволяют



сохранить спокойствие в стрессовой ситуации. Можно также сосредоточиться на чем –

ни будь другом. Отношение и реакция на стресс могут ослабить воздействие стрессовых факторов, даже если ситуацию изменить не возможно.

Лучший способ успокоиться, если вы уже чувствуете напряжение, - это прекратить взаимодействовать с фактором, вызывающий стресс. Иногда достаточно отвлечься всего на несколько секунд, чтобы почувствовать себя гораздо спокойнее. Помните об оптимальном уровне психологической нагрузки, соблюдайте информационную гигиену, чтобы себя не перезагрузить. «В дни тягостных раздумий» не отказывайтесь от повседневных дел, увлечений которые вам нравятся. Приготовление вкусных блюд, изучение иностранного языка, танцы, прогулки, игры - все это должно остаться неотъемлемой частью вашей жизни, даже если кажется, что все это теперь стало и ненужным. Читайте, смотрите кино – только выбирайте правильную тематику. Сейчас лучше обойтись без книг и фильмов о войне. Физические нагрузки - очень хороший способ от мрачных мыслей и снять стресс. Активная работа мышц способствует выработке гормонов эндорфинов, которые отвечают за положительные эмоции, а пребывание на свежем воздухе улучшает сон и общее состояние организма. Поговорите с близкими друзьями, коллегами, обмен мнениями дает временное облегчение. Метод обсуждения проблемы эффективен. «Если беседа начинает вас угнетать, выйдите с «обсуждения».



Повторяйте положительные утверждения. Когда у вас появятся негативные мысли, попробуйте избавиться от них с помощью положительных установок. Можно натренировать свой мозг работать на вас, а не против вас, а это поможет бороться со стрессом. Поплачьте, если чувствуете потребность в этом. Это поможет вам успокоиться. Продолжайте повторять

успокаивающие и жизнеутверждающие фразы. Послушайте спокойную музыку, такая музыка поможет вашему организму успокоиться на физиологическом уровне. Примите горячий душ или ванну. Тепло оказывает успокаивающее воздействие на многих людей.

Главное – не бояться стресса. Стресс не страшен, опасны его последствия.