

Стресс и способы борьбы с ним

В настоящее время все больше людей во всем мире испытывают стресс. Это связано с большими эмоциональными нагрузками, которые возникают при разных жизненных ситуациях.

Стресс - это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Многие из нас осознают и понимают, какой вред нашему организму и душе наносит стресс, а точнее то, что мы не предпринимаем никаких действий по ликвидации негативных ощущений. На самом деле не так трудно избавиться себя от неприятных ощущений, главное - это желание.



Есть множество способов снятия стресса. Некоторые из них в основе своей здоровые, некоторые разрушительны. К разрушительным способам можно отнести:

- курение,
- «заедание» стресса чем-то сладеньким,
- употребление алкоголя,
- постоянное мысленное «пережевывание» проблемы и т.д.

Все эти способы ведут к медленному постепенному разрушению организма. Но есть приемы, которые могут заменить собой негативные способы преодоления неприятных переживаний и напряжения, когда ты находишься под влиянием стресса. Предлагаемый ниже список не может считаться исчерпывающим, но, возможно, он натолкнет тебя на те, или иные идеи.

Плач. Это самый первый шаг при попытке преодолеть боль. Плач помогает разрядить напряжение и избавиться от психологического дискомфорта, расслабляет напряженные мышцы и позволяет хорошенько прочувствовать свои сиюминутные потребности.

Физическая активность. Ходьба пешком, танцы, теннис, плавание, - образно говоря, любые физические упражнения также ослабляют стресс.

Интенсивная трудовая деятельность. Рутинная домашняя работа: мытье посуды и глаженье белья, покраска стен и дверей, прибивание полок, различные поделки - все это ослабляет стресс, направляя твою энергию на исполнение конкретного дела.

Проговаривание переживаний. Когда ты выговариваешь вслух то, что тебя беспокоит, произнесенные слова сами по себе ослабляют болезненный стресс. Даже, если ты кричишь о своих страданиях, сидя в машине или оказавшись на пустынном пляже, это успокаивает, а иногда даже действует целительно.

Взаимодействие с другими с целью решения проблемы. Когда ты позволяешь другому человеку узнать о своих нуждах, чувствах и трудностях, его участие ослабляет стресс, обусловленный эмоциональными расстройствами.

Хобби. Занятие любимым делом отвлекает, поднимает настроение и выравнивает эмоциональный фон.

Юмор. Попробуй посмотреть на ситуацию с другой стороны, отметь для себя ее абсурдность. Посмейся над нею. Представь для себя стресс в другом контексте, как нечто менее серьезное, даже как глупость.

Досуг. Чтение, просмотр телепрограмм, игры и хобби действуют как психологическая помощь, «поглощающая» удары стресса.

Литература. Поэзия и проза, журнальные статьи - эффективные средства разрядки негативных эмоций.

Музыка. Музыка является сильным успокаивающим средством; проведи некоторое время наедине с любимой музыкой - и любой стресс утихнет.

Отдых. Некоторое время очень полезно вообще ничего не делать. Даже короткие паузы вроде счета про себя или глубокого вдоха перед тем, как сказать или предпринять ответные действия, помогут совладать с собой.

Решение проблем. Когда человек направляет свою энергию на анализ проблемы, стресс уменьшается, поскольку обдумываются причины своих трудностей. Когда впереди видится облегчение, ты почувствуешь себя уже не таким беспомощным.

Релаксация - умение расслабляться. Самыми эффективными методами релаксации являются медитация, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка и самогипноз. *Пример антистрессовой релаксации:*

1. Лягте (в крайнем случае присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру пять-

шесть раз. Затем отдохните около двадцати секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до десяти секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.
4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как «тряпичная кукла». Наслаждайтесь испытываемым ощущением около тридцати секунд.
6. Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - о том, как насладиться состоянием расслабленности.
7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Данное упражнение рекомендуется выполнять два-три раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

Умение увидеть позитивные моменты в неприятных жизненных ситуациях.

Способность правильно проанализировать трудную ситуацию, понять, что в ней существуют и позитивные моменты является важным качеством человека, помогающим преодолевать стресс. Для иллюстрации этой способности хотелось бы привести в пример одну притчу: «У одного африканского короля был близкий друг, с которым он вместе вырос. Этот

друг, рассматривая любую ситуацию, которая когда-либо случалась в его жизни, будь она позитивная или негативная, имел привычку говорить: «Это хорошо!» Однажды король находился на охоте. Друг, бывало, подготавливал и заряжал ружья для короля. Очевидно, он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей. Когда король взял у своего друга ружье и выстрелил из него, у него оторвало большой палец руки. Исследуя ситуацию, друг как обычно изрек: «Это хорошо!» На это король ответил: «Нет, это не хорошо!», - и приказал отправить своего друга в тюрьму. Прошло около года, король охотился в районе, в котором он мог, по его мнению, находиться совершенно безбоязненно. Но каннибалы взяли его в плен и привели в свою деревню вместе со всеми остальными. Они связали ему руки, натаскали кучу дров, установили столб и привязали короля к столбу. Когда они подошли ближе, чтобы развести огонь, они заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке. Из-за своего суеверия они никогда не ели того, кто имел ущербность в теле. Развязав короля, они его отпустили. Возвратившись, он вспомнил тот случай, когда он лишился пальца, и почувствовал угрызение совести за свое обращение с другом. Он сразу же пошел в тюрьму, чтобы поговорить с ним. Ты был прав, - сказал он, - это было хорошо, что я остался без пальца. И он рассказал все, что только что с ним произошло: «Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо». Нет, - сказал его друг, - это хорошо! «Что ты говоришь? Разве это хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму?» - воскликнул король. «Если бы я не был в тюрьме, то был бы там вместе с тобой!» - ответил друг.