



## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ!

Стресс – обычное и часто встречающееся явление. В повседневной жизни, в зависимости от рода занятий, мы постоянно подвергаемся влиянию стрессовых факторов (стрессоров). Мы все временами испытываем его – как ощущение пустоты в желудке, когда вызывают отвечать возле доски, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Человек способен адаптироваться к повторяющимся стрессам.

Чрезмерный же стресс может значительно влиять на психическое и физическое здоровье человека. Во время стресса поднимается кровяное давление и увеличивается частота сердечных сокращений, что обуславливает дополнительную нагрузку на сердце и повышает вероятность патологических изменений. Появление герпеса, простудных заболеваний также часто сопряжено с сильными переживаниями. Повторяющийся, чрезмерный стресс способен привести человека к глубокой депрессии, справиться с которой человеку самостоятельно будет не под силу. Это только некоторые из заболеваний, возникающих в результате стресса.

Жизнь требует от нас умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение, поэтому стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс.

**СТРЕСС** – любая, нестандартная и неожиданная реакция – как положительная, так и отрицательная – нашего организма на ситуацию, а не сама ситуация. То есть именно наше отношение к ситуации провоцирует стресс.

### Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» – чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Стрессовая ситуация может возникнуть каждую минуту, важно суметь выйти из состояния острого стресса, которая серьезно угрожает нашему здоровью. Быстро сориентироваться в критической ситуации, успокоиться поможет предлагаемый способы самопомощи при остром стрессе.

**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. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

**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 отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения.

**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. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

**5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.** Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. 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 играет 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, 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.

#### **10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.**

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

#### **Дыхательное упражнение для снятия стресса**

1. Примите удобную позу, закройте глаза.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот при вдохе должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя: «Я», а при выдохе «Расслабляюсь».
5. Повторите упражнение несколько раз.
6. В течение нескольких последующих минут посидите или лежите спокойно, подышите, как обычно, радуясь ощущению полного расслабления.



## АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Полдня в неделю нужно **проводить так, как вам нравится**: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. Высыпайтесь, находите время и возможность побыть наедине с собой, насладиться покоем и тишиной.

2. Два или три раза в неделю давайте себе **физическую нагрузку**. Это превосходный способ снять напряжение. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

3. **Учитесь говорить «нет»**. Проявляйте твердость при отстаивании своего мнения. Будет лучше, если вы будете удовлетворять не все просьбы, обращенные к вам, а некоторые телефонные звонки оставите без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

4. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной **физической работой**: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

5. Уделяйте внимание **дорогим для вас людям**, говорите им теплые слова. Не сомневайтесь, они сделают то же самое. Одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

6. **Делайте все вовремя**. Планируйте свою жизнь, правильно расставляйте приоритеты, распределяйте дела по мере их значимости, решайте по мере их накопления. Ставьте реальные цели.

7. Будьте **оптимистом**. Находите положительные моменты даже в неприятных событиях (Автобус уже ушел, зато пройду пешком – полезно для здоровья).

8. Учитесь **радоваться жизни**. Жизнь состоит из мелочей, важно уметь находить и отмечать для себя приятные жизненные моменты (красивый закат, приятный разговор, интересная передача, новое платье)