

Стресс. И способы борьбы с ним.

В наше напряженное время уже ни для кого не секрет, что постоянное нервное и физическое напряжение ведет к переутомлению и, как следствие, вызывает стресс.

Что же такое стресс?

Стресс – это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Это могут быть: шум; конфликтные ситуации на работе, дома, с детьми; смерть родственника; развод; тюремное заключение; тяжелая болезнь, а также – парадоксальным образом – свадьба; рождение ребенка; повышение по служебной лестнице.

Стрессы могут быть вызваны беспокойством по поводу невозможности оплатить счета, обеспечить себя и близких нужными вещами, проблемами общественной жизни: экономическим спадом, дискриминацией и т. д.

Причиной стресса может быть практически что угодно – начиная с технологической катастрофы, заканчивая упавшей неожиданно на голову каплей дождя.

Стресс – это не то, ЧТО с вами случилось, а то, КАК вы ЭТО воспринимаете.

Стресс может вызвать даже одно грубое слово. При этом каждый из нас по-своему реагирует на стрессовые ситуации.

Что чувствует при этом человек? Сначала идет перевозбуждение нервной и эндокринной системы. Человек становится агрессивным, вспыльчивым, плохо управляет своими эмоциями. Затем ресурсы организма истощаются, возбуждение сменяется апатией (снижением настроения), ведущей к депрессии. Снижается работоспособность, усиливается слабость, сонливость, ухудшается здоровье.

Чаще всего стресс вызывают факты непредсказуемости, недостатка контроля и безысходности. Это могут быть ситуации экзамена, необходимости идти к начальству, публичное выступление, пробки на дорогах и даже информация по телевидению.

В наш высокоскоростной век все куда-то спешат, стараются все успеть. У каждого человека складываются свои представления об окружающем мире, вырабатывается система требований, формируются свои потребности и желания.

Несоответствие реальности и наших мечтаний порождает неудовлетворенность.

Но одно дело, когда она вызывает желание совершенствоваться и развиваться дальше ради достижения цели, расти душевно, чтобы понять, чему учат стрессы.

Другое дело, когда возникает агрессия на окружающий мир, который не оправдал надежд.

Стрессовость ситуации, в первую очередь, зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее человек настроен, тем менее он подвержен стрессу, а негативный настрой — это залог стресса. Каждый день мы сталкиваемся с отрицательными эмоциями. Например, день начинается с пробуждения от ненавистного звука будильника, потом поездка в общественном транспорте, плохая погода и т.д. И многие из нас к состоянию раздражения, т.е. к стрессовому состоянию, относятся как к норме жизни.

Симптомы стресса найдут у себя многие: нарушение концентрации внимания, агрессивность, тревожность без повода, бессонница, депрессия.

Мозг человека не отличает реальной угрозы от кажущейся, поэтому всякий раз, когда ситуация кажется опасной, реагирует как на реальную угрозу. Чем чаще окружающая обстановка кажется враждебной, тем больше времени организм пребывает в состоянии боевой готовности. Хронический стресс — результат постоянного пребывания в обстановке полной опасности, какой как раз и является наш неустоявшийся бизнес-мир.

Наш организм крепок и устойчив, он имеет колоссальные способности к восстановлению, но лишь в том случае, если разум работает четко и правильно. Все, что происходит у нас в голове, что мы думаем, что мы себе представляем, влияет на наше состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания.

Кто поможет преодолеть стресс?

Очень важно стараться самому и своевременно справляться со своими стрессами.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами.

Например, для одного перевернутая чашка с чаем или кофе или другой жидкостью — это пустяк, это можно быстро это убрать, а для другого - это стихийное бедствие.

Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Стрессоры можно разделить на три категории.

Первая — это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения или технику позитивной визуализации.

Вторая категория — это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные не конструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии.

Третья категория — события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Тяжелый стресс может привести к психической травме, а иногда к тяжелым болезням. А иногда для его возникновения не нужно внешнего воздействия, достаточно только одной мысли.

Как определить, что у человека действительно стресс?

В отличие от тревожности и депрессии стресс проходит чаще всего с причиной, которая его вызвала. Например, человек, у которого стресс был вызван работой, легко от него может избавиться во время отпуска. А если стресс не проходит даже в новой обстановке? В этом случае речь идет уже не о стрессе, а о тревоге, которая может перерасти в депрессию. От стресса и тревоги депрессия отличается тем, что в этом состоянии у человека снижается активность, ощущается упадок сил, пропадает интерес ко всему. Многие люди постоянно живут в состоянии стресса, не осознавая причины своих недугов и болезней. А всему виной бесконечные житейские проблемы и борьба с повседневными трудностями. Мужчины, женщины и дети по-разному воспринимают стрессы в силу их физиологии и положения в семье и обществе.

Рекомендации в борьбе со стрессом.

Прежде всего, остановитесь. Задайте себе вопрос: «Что происходит? В чем причина? О чем мне хочет сказать и что показать данная ситуация?» Важно знать, что стресс – реакция не на факт, а на приписываемое ему значение. Поэтому так по-разному люди реагируют на одно и то же событие. Далее попробуем найти причины такого состояния, изменения ситуации к лучшему и выбор оптимального поведения. Задайте себе вопрос: «Почему я так делаю? Насколько мне это нужно? Нельзя ли без этого обойтись?» Если выявить стереотип поведения, то можно попытаться изменить отношение к стрессу.

Следующий шаг – антистрессовая защита. Что обычно делают люди, когда им плохо? Бегут к подруге и плачутся в жилетку, усиленно курят, успокаивая нервы, или злоупотребляют алкоголем. Но если постоянно «грузить» своих подруг, то можно их потерять. Сигареты по несколько пачек в день просто сделают из вас инвалида, а уж алкоголь из антистрессового лекарства превратится в такую проблему, которая даже несоизмерима с вашим стрессом. Конечно, оптимальным способом избавления от затянувшегося стресса является полное разрешение конфликта, но не всегда это можно сделать самостоятельно. В таких случаях следует обращаться за помощью к психологу или психотерапевту.

Приёмы антистрессовой защиты.

Техники просты в применении, но они не универсальны. Поэтому каждый может выбрать сам именно то, что ему нравится, лучше подходит или помогает.

Ослабить стресс или вообще предотвратить можно путем отвлечения от данной ситуации. Переключите свои мысли на другой предмет. Так, если все время думать о событии, которое произвело на вас сильное негативное впечатление, накручивая себя, отдавать этим мыслям всю энергию, значит, самому себе создать стрессовую ситуацию, которая может привести к психологической травме. Попробуйте посмотреть на ситуацию с чувством юмора. Смех приводит к падению тревожности, мышцы расслабляются, нормализуется сердцебиение и давление. Стресс является источником очень сильной энергии, значит, организм требует действия. Можно воспользоваться спортзалом, где до седьмого пота можно тренироваться, можно привести квартиру в порядок, побить подушку, посуду, яростно отколотить свой матрас теннисной ракеткой и т. д. Эту энергию нельзя подавлять. Просто действуйте, займитесь, чем хотите, но желательно на благо себя и семьи. Другим способом борьбы со стрессом является расслабление, релаксация. С помощью этого метода можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Освоить эти методы легко, но очень важна ваша мотивация, т. е. желание и понимание, для чего вам это нужно. Целью упражнений является полное расслабление.

Есть люди, у которых от стресса пропадает аппетит, и они начинают худеть, поскольку биологические реакции, которые провоцируют стресс, потребляют много энергии. Но у большинства людей стресс вызывает обратную реакцию, они начинают больше есть, заедают стресс. Они едят больше шоколада, пирожных, конфет, другие продукты с богатым содержанием сахара и жиров. А тем временем существуют продукты, которые содержат питательные вещества и противодействуют стрессу.

Продукты против стресса.

Тот факт, что качество и количество еды влияют на наше здоровье и состояние, давно не вызывает сомнения. Быстро улучшить настроение позволяют продукты, в состав которых входит *триптофан*. Эта аминокислота, которая в организме в результате биохимических реакций превращается в серотонин - «гормон счастья». Наверняка, многие слышали о чудодейственных свойствах шоколада. Но полезными свойствами обладает в большей степени черный шоколад. Он поможет справиться с хронической усталостью, достаточно лишь ежедневно съесть несколько долек в день. Содержащиеся в горьком шоколаде аминокислоты возбуждают в мозге центры удовольствия и активизируют ощущения благополучия и влюбленности. Какао-бобы содержат много важных витаминов и минералов, помогая концентрации внимания и способствуя улучшению памяти и защите от атеросклероза. Чашечка какао отлично тонизирует и придаст силы. Богаты триптофаном и бананы. Они могут не только поднять настроение и подарить ощущение счастья, но и зарядить энергией. В бананах много магния, а он способствует нормализации сна и снижению возбудимости. Благодаря содержанию глюкозы, сахарозы и фруктозы, одного банана достаточно, чтобы обеспечить себя энергией на 1,5 часа.

Именно триптофан и содержится в цельнозерновом хлебе, мясе индейки или курицы, которые позволяют бороться как с угнетенным эмоциональным состоянием, так и с угнетением иммунной системы. По мнению специалистов, справиться с депрессией помогают так же продукты, богатые Омега-3 жирными кислотами. Это жирные сорта рыбы (лосось, скумбрия, сардины, тунец, сельдь), орехи (особенно грецкие), семечки (льняные и тыквенные), плоды авокадо. Кроме того, жирная рыба защищает от сердечно-сосудистых заболеваний и артрита. А содержащийся в ней в достаточном количестве витамин D также может увеличить уровень серотонина.

Поможет справиться с плохим настроением еда с высоким содержанием железа. Железо повышает уровень гемоглобина в крови, предотвращает анемию, борется с усталостью и трудностями с концентрацией внимания, дарит энергию и бодрость, следовательно, положительно влияет на настроение. Железом богаты красное мясо, печень, зеленые овощи (шпинат, брокколи, горох), бобовые (красная фасоль и чечевица), яйца.

Груша, яблоки, клубника, айва, земляника, черная смородина, грейпфруты и другие цитрусовые, сельдерей и кориандр, красный перец и базилик являются средством первой

помощи при депрессии и нервном напряжении. Высокое содержание витамина С в этих продуктах позволяет считать их одним из универсальных средств для повышения иммунитета организма. Лучшим природным антидепрессантом признан также арбуз, острый перец, апельсины, каждый из которых обладает целебным набором уникальных веществ.

И, без сомнения, настоящим «антистресс» - продуктом является мороженое –лакомство, которое любят и дети, и взрослые. К тому же оно очень полезное. Как молочный продукт, мороженое содержит много полезных элементов и витаминов: кальций, железо, натрий, калий, магний и фосфор, витамины группы В, витамин А, D, Е и Р. А значит, поможет укрепить костную ткань, улучшить сон, состояние кожи и волос, повысить иммунитет и мозговую деятельность, снизить риск возникновения рака кишечника и помочь при дисбактериозе.

Таким образом, существует большой ассортимент ценных продуктов,повышающих настроение, которым под силу восстановить Ваш жизненный тонус и положительные эмоции. Учтите эти несложные рекомендации, чтобы не доводить свое тело и душу до разрушений и болезней.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Можно выделить следующие способы борьбы со стрессом: релаксация и концентрация.

Релаксационные упражнения

Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние “идейной пустоты”. Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на пару секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно “пробежитесь” по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

Концентрация.

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Большинству педагогов приходится выполнять сразу много функций: вести уроки, быть классным руководителем, выполнять общественные нагрузки. Каждая из этих функций требует сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная не сосредоточенность. Такое разрывание на части изо дня в день приводит к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу же после возвращения домой.

Примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.
2. Сядьте на табуретку или обычный стул - только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.
3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации).
4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.
5. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе.

Сосредоточьтесь на “своем” слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату - релаксации всей мозговой деятельности.

6. Выполняйте упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаюсь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде - на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет в голову буквально через мгновение. Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

Методы профилактики стресса.

Противострессовая “переделка” дня.

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте на стул и примите релаксационную “позу кучера”.

2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

6. Погуляйте на свежем воздухе.

7. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте минут 10.

Аутоанализ личного стресса.

Теперь рассмотрим, как можно обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации. То есть, как можно определить свой личный стресс. Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины - таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот несложный, но требующий терпения. В течение нескольких недель - по возможности ежедневно - необходимо делать в дневнике простые пометки: когда, при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и суете забудется, когда и что произошло. Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их.

Если мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, “неуспокаивающиеся ноги” (не сидится на месте), ощущение внутренней тяжести. А также сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, частые головные боли, боли в суставах, отсутствие аппетита или переедание, учащенное сердцебиение.

Проанализировав записи, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это на работе или же по возвращении домой. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

Основной вывод можно сформулировать таким образом. Стресс - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть и постараться справиться с ним как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и на работе, и в личной жизни.

**Любите себя и заботьтесь о себе,
и тогда никакие стрессы не будут Вам страшны.**