

# Самоуправление стрессовой ситуацией

*«Людей расстраивают не события,  
а то, как они эти события воспринимают»*

*Эпиктет, 100 лет до нашей эры.*

*На жизненном пути нас поджидает множество событий и потрясений, способных вызвать стресс. В большинстве своем они являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их или обойти просто невозможно. Темп жизни головокружителен, напоминает скоростные гонки, затягивает и изнуряет, приводя человека к сильному нервному напряжению.*

*Итак, стресс – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.*

*Важно знать признаки и причины стрессового напряжения, чтобы уметь противостоять трудностям жизни и эффективно бороться со стрессом.*

## ***Признаки стрессового напряжения***

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто улетучиваются.
7. Часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит – вообще потерян вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

**Если мы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины.**

## ***Причины стрессового напряжения.***

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать – никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы много курите.
8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
9. Вам почти ничего не нравится.
10. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
13. У вас появляется комплекс неполноценности.
14. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
15. Вы не чувствуете уважения к себе – ни дома, ни на работе.

## *«Жизнь преподносит нам кислые лимоны, сделайте себе лимонад»*

*Д. Карнеги*

### **Научитесь по-новому смотреть на жизнь!**

**Вы не должны позволять событиям или другим людям определять, быть или не быть вам счастливыми.**

- **Постарайтесь увидеть последствия своих действий и определить, совместимы ли они с ценностями и целями, которых хотите достичь.**
- **Будьте оптимистом. Как только вы ловите себя на мрачной мысли, переключайтесь на что-нибудь хорошее – этот прием поможет видеть жизнь в более светлых тонах.**
- **Учитесь говорить НЕТ. Если у вас нет времени на какое-то дело или вы просто не хотите его делать, не делайте.**
- **Не становитесь максималистом: будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели.**
- **Живите настоящим, преодолевая привычку сожалеть о прошлом и/или переживать о будущем.**
- **Правильно питайтесь. Постарайтесь снизить потребление сахара, соли, жиров и увеличить количество витаминов, белков и минеральных веществ.**
- **Стремитесь к разумной организованности. Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности и т. д. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вообще не стоит делать.**
- **Высыпайтесь! Хотя у каждого своя потребность во сне, но в среднем человек должен спать 8 часов в сутки.**

### *Как восстановить эмоциональное равновесие*

- **Занятие любимым делом: чтение, музыка, кино, театр и т. д.**
- **Общение с близким человеком, с детьми.**
- **Прием успокоительных лекарств, полноценный сон.**
- **Активное переключение (физическая работа, физические упражнения).**
- **Физиологическое переключение (гурманство, половая близость).**
- **Успокоение силой логики, переключение на воспоминания, приятные мысли.**
- **Разрядка слезами.**
- **Аутотренинг.**
- **Дыхательные упражнения.**
- **Прочие методы (баня, массаж и др.)**

*Запомните, что существует свет в конце туннеля.  
Если вы страдаете слишком сильно и слишком долго,  
воспользуйтесь психологической помощью.*

**Когда искать профессиональную психологическую помощь:**

- Напряженность ваших эмоций не снижается в течение долгого времени.
- Продолжительное время вы ощущаете хроническое напряжение, замешательство и опустошенность, вас не покидает оцепенение и пустота.
- Вы поддерживаете активность лишь для того, чтобы не вспоминать о прошедших событиях.
- Продолжаются ночные кошмары.
- Нет человека, с кем можно обсудить и поделиться своими проблемами.
- Вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или возникли сексуальные проблемы.
- С кем-то произошло неприятное событие, и вы самостоятельно не можете вернуться к нормальному жизненному состоянию.
- Вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как и сразу после неприятного события или несчастного случая.

*Просить помощи в трудную минуту – это проявление не слабости, а силы духа!*