

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

«Я решил смотреть на жизнь, как на праздник, а не повод для стресса».

- Мартин Шорт -



Избежать стрессов нельзя, вся наша жизнь – это огромный комплекс воздействующих на нас факторов. И многие из этих факторов являются стрессовыми, по своей сути. Согласитесь, что сложно не обращать внимание на загазованность улиц, на пробки, на неурядицы на работе и тем более в семье. Мы никак не можем повлиять на эти факторы, мы можем влиять лишь на себя, на свою реакцию на эти факторы, в умении правильно направлять свои реакции и контролировать их, и скрыт главный секрет стрессоустойчивости.

Понятие **«стрессоустойчивость»** в последнее время используется повсеместно довольно часто. Что оно может означать?

Стрессоустойчивость человека - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

- Стрессоустойчивость – это способность сориентироваться в «аварийной» ситуации.

- Стрессоустойчивость - это умение отражать чрезмерные нападки на вашу психику.
- Стрессоустойчивость - это четкое разделение того, что для Вас важно, а от чего можно просто отгородиться толстой стеной с надписью «not available».
- Стрессоустойчивость - это постоянные автотренинги и работа над оборонительными способностями вашей психики и организма в целом.
- Стрессоустойчивость - это забота о себе и своем психологическом комфорте.



Теория стрессоустойчивости подразделяет людей на 4 группы:

Стрессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости.

1. **Стрессоустойчивые люди** всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.
2. **Стрессонеустойчивым людям** сложно адаптироваться к любым изменениям, им сложно менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.
3. **Стрессотренируемые люди** в общем-то готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, но если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие

стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и реагируют на них уже более спокойно.

4. **Стрессотормозные люди** не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такие люди могут пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы постоянно сопровождают такого человека, то он теряется.

Но почему один человек является стрессоустойчивым, а другого таковым назвать нельзя? Ученые техасского университета провели исследование на мышах и выяснили, почему некоторые подвержены стрессу больше, чем другие.



В ходе исследования ученые наблюдали за поведением нескольких миролюбивых мышек и одной драчливой, которых предварительно закрыли в одной клетке. По результатам наблюдения оказалось, что спустя 30 дней сожительства мирных мышек с драчуньей часть мышей испытывала сильный стресс после взаимодействия с агрессивным грызуном. Другая часть же, наоборот, очень быстро восстанавливалась.

Сравнивая и тех, и других мышек, ученые обнаружили, что в мозге ранимых грызунов уровень нейротрофического фактора головного мозга (вещества, поддерживающего и стимулирующего развитие нейронов) был повышен. Стрессоустойчивые мышки имели нормальный уровень этого фактора.

Чуть раньше ученые обнаружили, что повышенный уровень нейротрофического фактора головного мозга наблюдался у людей со склонностью к депрессивным состояниям.

Но не надо думать, что стрессоустойчивость – это только врожденное качество, оно очень хорошо поддается тренировке, чему посвящены многие тренинговые программы.

В процессе эволюции сложилось так, что стрессовые реакции в организме – это реакции борьбы. Те гормоны, которые выбрасываются в кровь – выбрасываются с определённой целью: заставить нас двигаться и бороться за свою жизнь. Современный же человек испытывая стресс и имея все эти переживания, продолжает сидеть на месте и ничего не делать. Это в корне не правильно, потому что как только мы начинаем двигаться большая часть крови идёт к мышцам и с ней идут гормоны вызывающие снижение иммунитета и разрушение желудочно-кишечного тракта. Поэтому **двигаться во время стресса необходимо** и строго обязательно.

Так в Японии широко распространено использование боксерских груш в офисах компаний для снятия стресса у персонала. Весьма действенный и эффективный метод, отлично повышающий стрессоустойчивость, особенно при правильной постановке дыхания.



Дыхание в вопросе стрессоустойчивости довольно важный аспект и также может способствовать в противостоянии стрессу, особенно в тех ситуациях, когда физическая активность по каким-либо причинам невозможна. У людей в стрессовой ситуации дыхание становится поверхностным и сбитым, причина этого напряжение мышц живота и мышц грудной клетки. Поэтому необходимо в таких ситуациях

контролировать своё дыхание, дышать глубоко, медленно, максимально расслабив живот.

Также действенным средством для повышения стрессоустойчивости психологи считают самомассаж области затылка и шеи в критические моменты. Например, для снятия напряжения можно сцепив руки за головой производить систематическое надавливание на границу шеи и затылка сзади, одновременно сопротивляясь этому мышцами шеи. Чередую упражнение с периодическим расслаблением можно быстро снять напряжение. Расслабиться и в результате среагировать на раздражитель более спокойно. Опустить моменты самобичевания и истязания самого себя и окружающих и как следствие сохранить самое главное, что у нас есть – наше здоровье.

Снять стресс поможет техника расслабления, она состоит в работе над всем своим телом и полностью снимает физическое напряжение. Для начала нужно заниматься этим по полчаса каждый день, но не перед сном.



Упражнения для расслабления

Разденься и ляг с закрытыми глазами в теплом и удобном месте. Дыши спокойно и глубоко, так чтобы живот двигался больше, чем грудь. Потом напрягись и расслабь мышцы в следующей последовательности:



- руки – сожми в кулаки, а затем разожми;
- предплечья – одновременно напряги бицепсы и нижнюю часть предплечья;
- плечи – подними их практически до ушей;

- ступни – подожми пальцы;
- передняя поверхность ног – отведи ступню от себя так, чтобы она почти образовывала параллельную линию с ногой;
- задняя поверхность ног – подними ступни вверх, чтобы пятки были внизу;
- бедра – напряги их посредством прижимания коленок к полу;
- попа – сожми ягодицы вместе;
- живот – резко сожми мышцы живота;
- нижняя часть спины – придави поясницу к полу.

Кстати, перед тем как начать упражнения, стоит проверить себя на стрессоустойчивость.



Тест на стрессоустойчивость

Этот тест служит для оценки степени раздражительности, нервозности, вспыльчивости и способности контролировать эти качества. Хотите проверить, как Вы реагируете на стрессы?



Тогда на предложенный список вопросов ответьте одним из трех способов:

- "да, безусловно"- 3 балла;
- "да, но не очень" - 1;

- "нет, ни в коем случае" - 0.

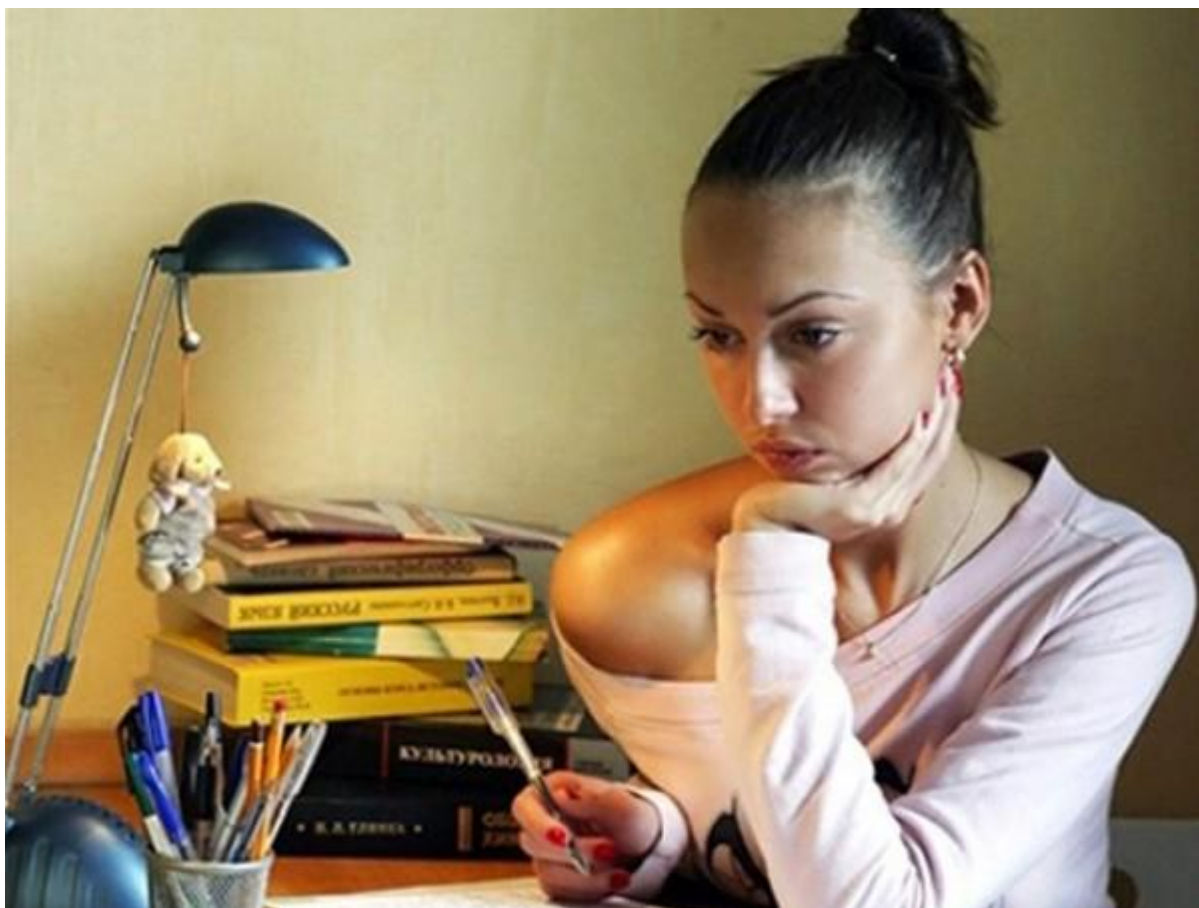
Очки суммируются. Максимально возможное количество - 48.

Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?
2. Женщина "в летах", одетая как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?
5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?
7. Когда кто-то смеется невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?
9. Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?
11. Когда Вам пересказывают сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?
12. Когда Вам дарят ненужные вещи?
13. Громкий разговор в общественном транспорте?
14. Слишком сильный запах духов?
15. Человек, жестикулирующий во время разговора?
16. Коллега, часто употребляющий иностранные слова?



Результаты



Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стрессов



Доказано, что стрессоустойчивость является наследственным качеством, обусловленной спецификой генов. Но кто мешает ее развивать? Чтобы стать менее восприимчивыми к стрессам, воспользуйтесь двумя полезными советами. Во-первых, сведите к минимуму те факторы, которые вызывают неудовлетворенность жизнью. Найдите новую, интересную работу, расстаньтесь с человеком, который давит на вас и не дает развиваться. Мы почему-то привыкли считать, что если работа приносит стабильный высокий доход, больше от нее требовать нечего. Это не так. Работа должна радовать, увлекать. Тогда в мозгу будут вырабатываться эндорфины, помогающие бороться со стрессом. То же и в отношениях. Если вы не расстанетесь с партнером только потому, что боитесь остаться одни, ваш союз обречен. Не бойтесь сжигать мосты в старую жизнь и свободно идти вперед, не страшась перемен. Человек, который любит перемены и готов к ним всегда

мало подвержен стрессу, у него своеобразный иммунитет.

Во-вторых, попытайтесь проанализировать свою реакцию на стрессовые факторы. Когда разберетесь, начинайте устранять их поэтапно, решая проблемы по очереди. Если проблемы в силу каких-то причин не решаются - меняйте свое отношение к ним.

Парадоксально, но вылечить стресс может... другой стресс. Например, увлечение экстремальными видами спорта, походы, купание в проруби. Тот стресс, который заставит вас постоянно адаптироваться к новым условиям, позволит вам добиться большей концентрации, мобилизовать мозг для решения любых, самых сложных задач.

Есть много других рецептов лечения стресса. Главное, столкнувшись с ним, не отчаиваться и не впадать в уныние, а помнить, что выход есть всегда. Нужно только поискать получше.



- **Помните, что очень важны Сон и Отдых.** Того, что сон - лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.
- **Найдите время для любимого занятия.** У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.
- **Воспитайте в себе терминатора.** Речь идет о способности восстанавливаться из разрушенного состояния. Конечно же, подобное физическое возрождение - это отдаленное будущее. Но эту модель можно взять за основу восстановления психологического.

Можете воспользоваться рекомендациями по технике снятия стресса при помощи массажа аккупунктурных точек.



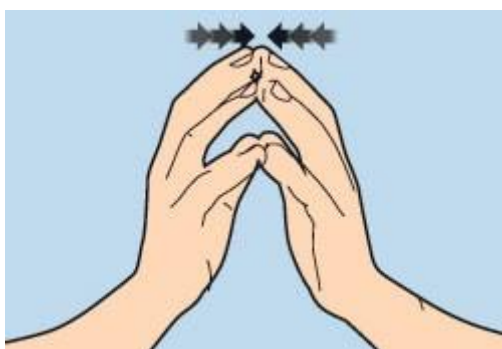
Точечный массаж-антистресс



АНТИСТРЕСС

Мягко надави большим пальцем левой руки на середину правой ладони и вращай им по кругу в течение минуты.

То же самое сделай правым большим пальцем на левой ладони. Это ослабит напряжение в районе шеи и переключит твоё внимание.



ПРИЛИВ СИЛ

Кончиками пальцев обеих рук энергично постучи друг о друга. Затем кончиками большого и указательного пальца правой руки сожми левый большой палец и проведи ими от основания до кончика. То же самое сделай с большим пальцем правой руки.



ЗАПУСК МОЗГА

Легко сожми большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой (как пассатижами) и «ввинтись» им в этот зажим от кончика до основания. То же проделай с правым большим. Такой массаж улучшает прилив крови к мозгу.

Развивайте свою стрессоустойчивость!

Поскольку проблема стрессоустойчивости одна из животрепещущих, существует огромное количество литературы на эту тему. Не поленитесь зайти в интернет и, изучив проблему, понять, что подходит именно Вам.

Если совсем тяжело, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хороший совет профессионала. Тем более не всякий из нас может быть бароном Мюнхгаузеном и периодически вытаскивать самого себя за волосы.

Стрессоустойчивость в современном мире - это одна из самых незаменимых вещей, которая будет служить вам верой и правдой каждый день на протяжении всей жизни.