



Если стрессовое событие случается с нами однажды, то бессознательно мы начинаем ждать его повторения. Такого рода критическое психологическое состояние называют обычно «тревожность». Постоянная тревожность, то есть постоянное ожидание стресса – одна из причин того, что в конце концов он происходит.

Понятие стресса настолько прочно вошло в нашу жизнь, что мы уже не представляем себе, как можно жить без него. Автор термина «стресс», американский психофизиолог Уолтер Брэдфорд Кеннон, понимал под ним реакцию «бороться или бежать». Создатель современной концепции стресса, канадский врач Ганс Селье, долгое время изучал его под названием «адаптационный синдром». Одновременно подобное явление изучалось Зигмундом Фрейдом в психоанализе, в теории психической травмы. Но, как бы ни называли это ученые, нас волнует: как быть со стрессом?!

Для того чтобы справиться с чем-то, нужно это понять. Что же такое стресс?

Стресс – это неспецифический ответ организма на специфические условия. Другими словами: в различных шоковых, экстремальных обстоятельствах – организм демонстрирует одинаковую типовую реакцию, имеющую определенные характеристики. Подобного рода реакция называется «стресс», а вызывающий ее фактор называется «стрессор».



Причины и виды стресса

Стрессоры – это не только события, имеющие негативный характер. Ганс Селье подчеркивал, что очень сильные положительные события являются для нас точно таким же стрессом, как и отрицательные. К тому же, стрессоры – это не только события, а еще и наша эмоциональная реакция на них, которая может быть также положительная или отрицательная. (Заметим, что не всегда события положительного характера вызывают у нас положительную реакцию, а отрицательного – отрицательную). Положительная реакция организма получила название «эустресс», а «дистресс» – это стресс отрицательный.

Если стрессовое событие случается с нами однажды, то бессознательно мы начинаем ждать его повторения. Такого рода критическое психологическое состояние называют обычно «тревожность». Постоянная тревожность, то есть постоянное ожидание стресса – одна из причин того, что в конце концов он происходит.



Стресс или не стресс?

Ожидание стресса чаще всего не осознаваемо, и поэтому, если стресс действительно с нами случается, то нередко оказывается для нас неожиданным, несмотря на то что все это время мы его бессознательно ждали. С другой стороны, ожидая именно стресс, мы склонны принимать за него любое хоть чуть-чуть нетипичное состояние. Как же понять, является ли то что мы испытываем стрессом, или нет?



Психологи выделяют следующие признаки стресса:

- наличие сильного или длительного стрессового обстоятельства;

- шоковая реакция на него, для которой характерно учащение дыхания, сердцебиения, усиление потоотделения и специфическая реакция «отключения» мозга;

- отсроченная реакция: переживание стрессогенного обстоятельства и связанных с ним эмоций даже когда событие произошло давно;

- повышенная тревожность;

- период мобилизации всех ресурсов: повышенной работоспособности, состояния активности без усталости, сопровождающийся

эмоциональным и интеллектуальным подъемом;

– следующий за подъемом период истощения, нарушения сна и естественных жизненных ритмов, сопровождающийся спадом активности и настроения.

А если это все-таки стресс? Вот несколько простых психологических приемов, которые помогают его пережить.

Рекомендации по преодолению стресса



1. Поздоровайтесь с 10-ю людьми, которых вы совершенно не знаете. С первыми встречными, не знакомыми вам людьми. Поздоровайтесь и улыбнитесь им.

2. Делайте только то, что вам хочется, нравится. Хотя бы некоторое время, а лучше всегда. Выделите время (несколько часов, день, неделю, а может быть, даже месяц), в течение которого вы будете заниматься только тем что вы хотите, тем, что вам действительно нужно, тем, что вам нравится и всегда получается хорошо.

3. Дышите. Обратите внимание на свое дыхание. Выделите, например, полчаса в день, когда вы заняты только тем, что дышите.

4. Отдохните. Разрешите себе расслабиться. Например, сядьте в кресло и просто сидите. Уделите особенное внимание полному расслаблению лицевых мышц. Снимите застывшую «маску». Ощутите свой «мышечный панцирь». Позволяйте себе расслабиться, отдохнуть, ничего не делать и ни о чем не думать хотя бы время от времени.

5. Думайте. Позвольте себе подумать. Сойдите с «ума». То есть с привычной вам «колеи», с вашей «дистанции», выйдите из «тюрьмы» «правильных» мыслей и чувств. Позвольте себе думать и чувствовать непосредственно. Какими бы нелепыми, странными, дикими и неправильными не показались бы вам ваши мысли и чувства. Можно их записать. (Это действительно удивительное и большое открытие, насколько наши истинные мысли и чувства обычно отличаются от «правильных», «общепринятых», от «того, как надо правильно думать» и «что положено чувствовать»).

6. Разденьтесь. Разденьтесь совсем, догола. Проведите некоторое время так, нагишом, пока вы не почувствуете себя совершенно естественно и свободно. (Конечно, не стоит раздеваться, если вам холодно или если рядом с вами есть люди, которых может травмировать ваша нагота. Раздевайтесь только тогда, когда вы одни или когда уверены в том, что люди, которые рядом с вами, поймут вас правильно).



7. Представьте, что это сон. В какой-либо обыденной, занудно-повторяющейся, безвыходной или катастрофически сложной для вас ситуации – представьте, что все это вам только снится.

8. Купите несколько (десять-двадцать) небольших недорогих примерно одинаковых предметов (например, календариков, блокнотиков, открыток, конфеток, камушков, цветочков, игрушечек) и подарите людям, которые вам понравятся.

9. Позитивный настрой.

В любом случае помните: стресс – это нормально, это часть нашего повседневного опыта. То, что переживаете вы – пережили уже очень многие люди. А значит: «Я это могу!»



Тэги: [то](#) , [он](#) , [есть](#) , [называют](#) , [конце](#) , [обычно](#) , [постоянное](#) , [ожидание](#) , [тревожност](#)
[ть](#) , [постоя](#)
[нная](#) ,
[состояние](#) ,
,
[«тревожность»](#)
,
[стресса](#)
,
[концов](#)