

Управление стрессом

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье говорил, что стресса не бывает только у мертвых. Пока мы живем, к чему-то стремимся, чего-то достигаем – мы будем испытывать стресс. Он – вкус и аромат жизни. Стрессом нужно управлять – призывал этот выдающийся ученый.

Говоря о методах управления стрессом, полезно думать о позитивных моментах, которые можно извлечь из большинства стрессовых ситуаций. Когда человеку удастся реализовать эту способность на практике, он преодолевает самое большое препятствие на пути к обретению устойчивости к стрессу.

Умение

преобразовывать

негатив в позитив

является своего рода

кульминацией методов

управления стрессом.

Научившись

контролировать

неприятные ситуации, в

которые неожиданно

попадаем, мы превращаем их в волнующий и ценный жизненный опыт, автоматически считая, что именно она позволяет нам демонстрировать свои лучшие качества и делает нашу жизнь более результативной и полноценной.

Таким образом, ваш выбор заключается в следующем: позволите ли вы событиям одержать над вами верх или будете сами контролировать их и, соответственно, сумеете принимать стресс как возможность, которую можно эффективно использовать.



Метод управления стрессом №1: Избегайте ненужных стрессов

Невозможно избежать всех стрессовых ситуаций. Есть, конечно, такие, которые, несмотря на их неприятность, должны быть решены. Однако в жизни встречается огромное количество стрессов, которых можно все-таки избежать. Что нужно сделать для этого?

- **Научитесь говорить «нет».** Знайте свои границы и придерживайтесь их. Не надо в личной и профессиональной жизни брать на себя излишнюю дополнительную работу и ответственность, потому что это верный путь к стрессу.
- **Избегайте людей, которые вызывают у Вас негативные чувства.** Если кто-то постоянно вызывает у вас стресс и вы не можете наладить с ним отношения, ограничьте или полностью прекратите отношения с ним.
- **Возьмите под свой контроль окружающую вас среду.** Например, если телевизионные передачи вызывают у вас раздражение (что часто бывает), то перейдите на другой канал или вообще выключите телевизор. Вас ведь никто не заставляет нарываться на стрессовую ситуацию.
- **Избегайте неприятных для вас тем.** Если вы расстраиваетесь при разговоре о ценах, политике и др., то исключите эти темы из списка разговоров. Кроме того, если вы постоянно спорите об одном и том же предмете с одними и теми же людьми, то лучше избегайте этих тем при разговоре с ними.
- **Урежьте свой список текущих дел.** Если у вас слишком много дел и задач, то упорядочьте их по значимости, чтобы обеспечить правильный порядок работы. Более важные задачи должны быть в верхней части списка, менее значимые внизу. Проанализируйте этот список и оставьте только те, которые вы в состоянии выполнить в этот день. Если есть возможность, то выполнение части задач передайте другим. Остальные задачи уберите из списка и перенесите на другой день.

Метод управления стрессом №2: Измените ситуацию

Если вы не можете избежать стрессовой ситуации, попробуйте изменить ее. Выясните, как вы можете изменить положение вещей, чтобы эта проблема не возникала в будущем. Часто это связано с изменением межличностного общения и работы в вашей повседневной жизни.

- ***Выражайте свои чувства, а не держите в себе.*** Если кто-то или что-то вас беспокоит, сообщите об этом открыто и уважительно. Если вы не выразите свои чувства, то ситуация, скорее всего, останется прежней.
- ***Будьте готовы к компромиссу.*** Когда вы просите кого-то изменить свое поведение, то вы должны быть готовы сделать то же самое. Если вы оба готовы пойти навстречу друг другу – у вас будет хороший шанс устранить стрессовую ситуацию.
- ***Будьте более настойчивыми.*** Не переносите на второй план основные задачи вашей жизни. Имейте дело с проблемами, мешающими реализации ваших главных задач, делая все возможное, чтобы предвидеть и предотвращать их. Если у вас предстоит экзамен и ваш болтливый сосед пытается отвлечь вас от подготовки к нему, скажите ему сразу, что у вас есть только пять минут, чтобы поговорить с ним.
- ***Лучше управляйте своим временем.*** Неумение управлять своим личным или рабочим временем может вызвать сильный стресс. Когда вы растягиваете выполнение дел, трудно оставаться спокойным и сосредоточенным. Но если вы разумно планируете вперед и убеждаетесь, что это не перенапрягает вас, вы можете снизить воздействие стрессора.

Метод управления стрессом №3: Адаптация к стрессору

Если вы не можете изменить стрессовую ситуацию, то измените свое отношение и приспособьтесь к ней. Посмотрите на стресс немного под другим углом.

- ***Измените систему координат проблемы.*** Постарайтесь посмотреть на стрессовую ситуацию с более позитивной точки зрения. Вместо того, чтобы кипятиваться по поводу дорожной пробки, смотрите на это как на возможность сделать паузу и подумать, послушать вашу любимую радиостанцию и т.п.
- ***Посмотрите на картину в целом.*** Спросите себя, насколько она важна будет в долгосрочной перспективе. Будет ли это важно через месяц? Год? Это действительно стоит того, чтобы расстраиваться? Если ответ отрицательный, то сосредоточьте свое время и энергию на других вещах.
- ***Пересмотрите свои стандарты.*** Перфекционизм (желание во всем достигать наилучших результатов) является основным источником, позволяющим избежать стресс. Не настраиваете себя на неудачу. Установите разумные нормы для себя и других и учитесь все делать хорошо.
- ***Сосредоточьтесь на положительном.*** Когда вы испытываете стресс, найдите время, чтобы поразмыслить о том, что вы цените в вашей жизни, включая ваши собственные положительные качества и др. Эта простая стратегия может помочь вам.

Метод управления стрессом №4: Примите то, что не можете изменить

Некоторые источники стресса неизбежны. Вы не можете предотвратить или изменить стресс, вызванный тяжелой болезнью или смертью близкого человека, кризисом и т.д. В таких случаях лучшим способом справиться со стрессом является принятие этих ситуаций такими, какие они есть.

- ***Не пытайтесь управлять неуправляемым.*** Многие вещи в жизни находятся вне нашего контроля, особенно поведение других людей. Поэтому сосредоточьте ваше внимание на вещах, которые вы в состоянии контролировать, например, на способах реагирования на проблемы.

- **Смотрите шире.** Как говорится: «Что не убивает, делает нас сильнее». Когда сталкиваетесь с серьезными проблемами, попробуйте посмотреть на них как на возможности для личного роста. Если вы сами своими словами, действиями, мыслями способствовали созданию стрессовой ситуации, поразмышляйте, в чем ваши ошибки и научитесь их исправлять.
- **Поделитесь своими чувствами.** Поговорите с близким другом или запишитесь на прием к психотерапевту. Это может и не решит проблему, но ее острота значительно снизится.
- **Научитесь прощать.** Примите тот факт, что мы живем в несовершенном мире, и что люди делают ошибки. Отпустите злость и обиды. Освободите себя от негативной энергии, простите и двигайтесь дальше.

Метод управления стрессом №5: Найдите время для отдыха и развлечений

Если вы регулярно находите время для отдыха и развлечений, значит, вы будете лучше защищены от неизбежных стрессовых ситуаций.

Здоровые способы расслабиться и восстановить силы

Погуляйте на свежем воздухе	Насладитесь теплом чашки кофе или чая
Отдохните на природе	Поиграйте с домашним животным
Позвоните хорошему другу	Посмотрите кинокомедии
Займитесь физической тренировкой	Сделайте массаж
Сделайте записи в своем дневнике	Почитайте хорошую книгу
Примите ванну	Послушайте любимую музыку

В суете жизни не забывайте о себе. Забота о себе является необходимостью, а не роскошью.

- **Отведите время для отдыха.** Включите отдых и релаксацию в свой ежедневный график. Не позволяйте никому и ничему посягать на ваше

время отдыха. Оно предназначено для того, чтобы вы отдохнули от всех обязанностей и зарядились энергией.

- ***Встречи с другими людьми.*** Проводите время с уверенными в себе людьми, которые дадут вам заряд оптимизма. Это сильная поддержка от негативных последствий стресса.
- ***Найдите время для досуга.*** Найдите время для проведения вашего досуга, который приносит вам удовольствие и радость, будь то игра на гитаре, или велосипедная прогулка, или что-то другое.
- ***Сохраняйте чувство юмора.*** Это включает в себя и способность посмеяться над самим собой. Смех помогает организму бороться со стрессом.

Метод управления стрессом №6: Ведите здоровый образ жизни

Вы можете увеличить устойчивость к стрессам за счет укрепления вашего физического здоровья.

- ***Регулярные физические упражнения.*** Физическая активность играет важную роль в сокращении и предотвращении последствий стресса. Найдите время, по крайней мере, 30 минут упражнений три раза в неделю. Ничто не сравнится с аэробными упражнениями для освобождения сдерживаемого напряжения.
- ***Ешьте здоровую пищу.*** Помните о том, что здоровое питание поможет вашему организму лучше справиться со стрессом. Начинайте свой день с завтрака, и в течение дня питание должно быть сбалансированным и полноценным.
- ***Уменьшите потребление кофеина и сахара.*** За счет уменьшения количества кофе, безалкогольных напитков, сахара в своем рационе, вы будете чувствовать себя более спокойно и будете лучше спать.
- ***Нормальный режим сна.*** Нормальный сон питает ваш ум и ваше тело, а усталость только увеличит ваш стресс.

Если вы не можете контролировать стресс, то можете научиться контролировать свою реакцию на него. Умение регулировать свое психо-

эмоциональное состояние является способом обрести контроль над собственными эмоциональными и физиологическими реакциями. Упражнения на ритмизирование дыхания – фундаментальный навык эмоционально-ориентированного преодоления стресса и один из основных методов управления стрессом.

Техника выполнения ритмического дыхания.

Примите удобную позу, подождите, пока дыхание самостоятельно не отрегулируется до нормального ритма в покое. Направьте свое внимание на биение сердца. Это легко сделать - достаточно сосредоточиться на области сердца, чтобы начать чувствовать его. Когда вы станете улавливать удары сердца, остается сознательно синхронизировать сердечный и дыхательный ритмы. Отсчитывайте два удара на вдох и четыре удара на выдох и дышите так приблизительно в течение минуты.

В дальнейшем можно постепенно прийти к трем ударам на вдох и шести на выдох. Если вам не трудно - продолжайте вдох до четырех ударов сердца, а выдох до восьми. Заметьте, что речь не идет о задержке дыхания после вдоха.

Прежде чем начинать ритмическое дыхание, важно сначала установить ритм и увеличить продолжительность вдоха и выдоха. Вскоре должна установиться отличная синхронизация и вы заметите, как правильное сознательное и ритмичное дыхание целиком поглощает ваше внимание, что является одной из целей упражнения.

В результате наступают спокойствие и бодрость. Никакое другое средство не может сравниться с ритмическим дыханием в борьбе с перенапряжением, которое мы испытываем в повседневной жизни.

