

Победа над стрессом

Стрессы являются одной из примет нашего времени. Можно говорить о двух видах стресса.



Психологический, к которому приводят конфликты, чрезмерная ответственность за что-то, обиды, необходимость принятия решения, какие-либо сильные переживания, разводы.

Физиологический, причиной которого являются чрезмерная физическая нагрузка, боль, экстремальные температуры (холод, жара).

Как ни удивительно, но для организма более разрушительны психологические стрессы.

Признаки стресса отличаются у разных людей. Это:

- Внезапная потеря аппетита или, наоборот, постоянное желание поесть, хотя вы сыты.
- Обостренная раздражительность.
- Бессонница, когда вы засыпаете только под утро, а утром встаете усталыми и разбитыми, как будто вы и не ложились спать.
- Постоянно растущая тяга к алкоголю.
- Чувство, что весь свет против вас, и никогда не произойдет изменение в лучшую сторону. Это один из самых явных признаков стресса.

Чтобы не допустить или ослабить влияние стресса на организм, необходимо уметь грамотно вести себя в стрессовой ситуации. Ведь в действительности не обстоятельства, а наша реакция на них является причиной стресса. Старайтесь поскорее выйти из состояния острого стресса:

Первая помощь при острой стрессовой ситуации

Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении своей жизни).

Можно применить экспресс-технику: потереть ладони до получения тепла; выпить стакан воды; смочить себе лоб, виски и артерии на руках холодной водой, сосчитать до десяти, выйти на улицу и подышать свежим воздухом; отвлечься – перевести внимание на окружающие предметы, подмечая цвет, текстуру; заняться каким-либо простым видом деятельности: постирать белье, прибраться в квартире и т.д.

Отработка чувств

Пережив первые минуты стресса, необходимо отработать возникнувшие чувства, другими словами, выпустить пар из котла эмоций. Для этого можно:

- **ЗАПЛАКАТЬ** стресс. Слезы, плач в подходящем месте – по принципу отсроченного реагирования, в одиночку или в «жилетку» - отличная разрядка.

Победа над стрессом

Стрессы являются одной из примет нашего времени. Можно говорить о двух видах стресса.



Психологический, к которому приводят конфликты, чрезмерная ответственность за что-то, обиды, необходимость принятия решения, какие-либо сильные переживания, разводы.

Физиологический, причиной которого являются чрезмерная физическая нагрузка, боль, экстремальные температуры (холод, жара).

Как ни удивительно, но для организма более разрушительны психологические стрессы.

Признаки стресса отличаются у разных людей. Это:

- Внезапная потеря аппетита или, наоборот, постоянное желание поесть, хотя вы сыты.
- Обостренная раздражительность.
- Бессонница, когда вы засыпаете только под утро, а утром встаете усталыми и разбитыми, как будто вы и не ложились спать.
- Постоянно растущая тяга к алкоголю.
- Чувство, что весь свет против вас, и никогда не произойдет изменение в лучшую сторону. Это один из самых явных признаков стресса.

Чтобы не допустить или ослабить влияние стресса на организм, необходимо уметь грамотно вести себя в стрессовой ситуации. Ведь в действительности не обстоятельства, а наша реакция на них является причиной стресса. Старайтесь поскорее выйти из состояния острого стресса:

Первая помощь при острой стрессовой ситуации

Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении своей жизни).

Можно применить экспресс-технику: потереть ладони до получения тепла; выпить стакан воды; смочить себе лоб, виски и артерии на руках холодной водой, сосчитать до десяти, выйти на улицу и подышать свежим воздухом; отвлечься – перевести внимание на окружающие предметы, подмечая цвет, текстуру; заняться каким-либо простым видом деятельности: постирать белье, прибраться в квартире и т.д.

Отработка чувств

Пережив первые минуты стресса, необходимо отработать возникнувшие чувства, другими словами, выпустить пар из котла эмоций. Для этого можно:

- **ЗАПЛАКАТЬ** стресс. Слезы, плач в подходящем месте – по принципу отсроченного реагирования, в одиночку или в «жилетку» - отличная разрядка.

- **ЗАКОЛОТИТЬ** стресс – поколотить подушку, покричать несколько минут и затем сказать «Стоп». Все религии, все мудрецы и психологи рекомендуют простить обидчика, если стресс связан с обидой на ближнего.
- **ЗАПАЛИТЬ** стресс – провести вечер при свечах, представляя, как в пламени свечи сгорают все тревоги, утраты, обиды.
- **ЗАБИТЬ** стресс. Разбейте бутылку с водой, тарелку, треснувшую посуду. Так можно выпустить пар и убедиться в невозвратимости потерь.
- **ЗАСМЕЯТЬ** стресс. Жизнь слишком тяжела, чтобы её воспринимать всерьёз. Смех – отличное лекарство от стресса. Хорошо, если мы можем ассоциировать свой стресс с каким-либо анекдотом, переложить его в весёлую историю.
- **ЗАЖАЛОВАТЬСЯ** на стресс. В семье или коллективе можно периодически играть в игру «Жалобщики». Для нее нужно лишь несколько минут. Каждый жалуется на свои беды и проблемы.

Физическая отработка стрессов

- **ЗАГУЛЯТЬ** стресс – лучше на природе – защитнице от стрессов.
- **ЗАСПАТЬ** стресс так, чтобы утро вечера стало мудренее.
- **ЗАТАНЦЕВАТЬ** стресс в обычных или спортивных танцах.
- **ЗАШИТЬ** стресс – сшить себе обновку. Сделать вообще то, что порадует Вас: посмотреть старые фотографии, любимый кинофильм, приготовить любимое блюдо.

Способы повышения психической устойчивости:

- Не лежать и страдать, а действовать! Если потеряли работу, заняться ее активным поиском. Не отчаиваться, если новая работа хуже оплачивается или не вполне соответствует специальности. Помните, что это временно!
- Обеспечить себе физические нагрузки. По своему воздействию они сопоставимы с антидепрессантами.
- Сохранять атмосферу взаимоподдержки в своей семье, со всеми близкими. Делитесь с ними своими проблемами, подробно расспрашивайте их о делах в школе, на работе.
- Снизьте темп вашей жизни. Давайте хотя бы иногда Вашему организму отдохнуть от бешеного ритма нашей сегодняшней жизни. Научитесь замедлять темп жизни вечером, в выходные дни, в отпуске.
- Старайтесь хоть немного уделять времени на свое хобби.

Посоветуйтесь с психологом или психотерапевтом

Избежать стресса мы не можем, но избегать специалиста не должны. Он вам даст конкретный совет, как снять страх, тревогу, улучшить Ваш сон, оградить себя от невроза. Если вам необходима помощь, обращайтесь: ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница», ул. Ленина, 27, тел. 42-62-62.

- **ЗАКОЛОТИТЬ** стресс – поколотить подушку, покричать несколько минут и затем сказать «Стоп». Все религии, все мудрецы и психологи рекомендуют простить обидчика, если стресс связан с обидой на ближнего.
- **ЗАПАЛИТЬ** стресс – провести вечер при свечах, представляя, как в пламени свечи сгорают все тревоги, утраты, обиды.
- **ЗАБИТЬ** стресс. Разбейте бутылку с водой, тарелку, треснувшую посуду. Так можно выпустить пар и убедиться в невозвратимости потерь.
- **ЗАСМЕЯТЬ** стресс. Жизнь слишком тяжела, чтобы её воспринимать всерьёз. Смех – отличное лекарство от стресса. Хорошо, если мы можем ассоциировать свой стресс с каким-либо анекдотом, переложить его в весёлую историю.
- **ЗАЖАЛОВАТЬСЯ** на стресс. В семье или коллективе можно периодически играть в игру «Жалобщики». Для нее нужно лишь несколько минут. Каждый жалуется на свои беды и проблемы..

Физическая отработка стрессов

- **ЗАГУЛЯТЬ** стресс – лучше на природе – защитнице от стрессов.
- **ЗАСПАТЬ** стресс так, чтобы утро вечера стало мудренее.
- **ЗАТАНЦЕВАТЬ** стресс в обычных или спортивных танцах.
- **ЗАШИТЬ** стресс – сшить себе обновку. Сделать вообще то, что порадует Вас: посмотреть старые фотографии, любимый кинофильм, приготовить любимое блюдо.

Способы повышения психической устойчивости:

- Не лежать и страдать, а действовать! Если потеряли работу, заняться ее активным поиском. Не отчаиваться, если новая работа хуже оплачивается или не вполне соответствует специальности. Помните, что это временно!
- Обеспечить себе физические нагрузки. По своему воздействию они сопоставимы с антидепрессантами.
- Сохранять атмосферу взаимоподдержки в своей семье, со всеми близкими. Делитесь с ними своими проблемами, подробно расспрашивайте их о делах в школе, на работе.
- Снизьте темп вашей жизни. Давайте хотя бы иногда Вашему организму отдохнуть от бешеного ритма нашей сегодняшней жизни. Научитесь замедлять темп жизни вечером, в выходные дни, в отпуске.
- Старайтесь хоть немного уделять времени на свое хобби.

Посоветуйтесь с психологом или психотерапевтом

Избежать стресса мы не можем, но избегать специалиста не должны. Он вам даст конкретный совет, как снять страх, тревогу, улучшить Ваш сон, оградить себя от невроза. Если вам необходима помощь, обращайтесь: ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница», ул. Ленина, 27, тел. 42-62-62.