

Любое резкое изменение в обычной жизни способно вызвать у человека стресс, т.е. состояние, возникающее в ответ на неблагоприятные воздействия. Стресс может быть вызван чем угодно: содержанием работы, нагрузкой, темпом, графиком работы, спецификой отношений в коллективе и т.д.

Стресса практически невозможно избежать. Можно поменять свое отношение к ним, например, почаще напоминать себе, что без усилий и борьбы за себя, свое дело и свои цели человек становится слабым. Другой вопрос, что продолжительное воздействие на человека факторов стресса имеет разрушительные последствия.

Ваш тип

Надо заметить, что особенности реакции на стресс (да и вообще на любую ситуацию) у всех людей разные. Способность сопротивляться ему зависит как от условий жизни (образ жизни, питания и т.д.), так и от наследственности, болезней, темперамента. Темперамент, этот биологический фундамент личности, основан на свойствах нервной системы человека и связан со строением тела (конституцией) и обменом веществ в организме. Стрессоустойчивость человека часто обусловлена типом его темперамента. Существует четыре основных типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик.

Холерики – это сильные неуравновешенные люди, легковозбудимые, эмоционально активные. Они способны к деятельности в авральном режиме, могут стремительно выполнять свои профессиональные функции. К стрессу восприимчивы, но за счет ярко выраженных эмоциональных вспышек довольно быстро избавляются от негативного состояния. Холерики стресс не аккумулируют и способны долго работать в условиях напряжения.

Флегматики обладают сильным, уравновешенным типом нервной системы. Со стороны может показаться, что активность таких людей снижена. Однако их выносливость, работоспособность достаточно велики. Флегматики способны упорно и длительно трудиться в условиях профессионального стресса. Проблема в том, что они накапливают негативное состояние, которое проявляется редко, но метко. Так, взбунтовавшийся флегматик может бросить все и уйти, не попрощавшись.

Самый стрессоустойчивый в этой четверке – **сангвиник**, обладающий сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы. Присущий сангвиникам природный оптимизм позволяет преодолевать негативные состояния. Хорошее состояние здоровья и высокий жизненный тонус дает им возможность противостоять воздействиям эмоционального и информационного видов стресса.



На другой чаше весов – **меланхолик**, хрупкое существо с низкой стрессоустойчивостью. Меланхолики наблюдательны, наделены способностью к сопереживанию, и вообще их эмоциональные переживания глубоки и длительны. В условиях стресса они заметно снижают работоспособность, испытывают дискомфорт, ухудшение общего самочувствия.

А вот и он - стресс

Как его распознать, как понять, что пришла пора активных действий? Вот лишь несколько психологических сигналов, свидетельствующих о том, что вы попали в стрессовое состояние:

- ухудшение физического состояния;
- негативное изменение внутреннего состояния на сверхвозбужденное или депрессивное;
- дезорганизованность, забывчивость;
- синдром хронической усталости.

По поводу последнего надо сказать, что это довольно загадочная вещь, истинные причины возникновения и развития синдрома до конца не изучены. Некоторые специалисты склонны винить исключительно индивидуальные особенности организма, экологию и т.д. Большинство же сходится на том, что в основе заболевания лежит чрезмерная нагрузка на организм.

У заболевшего человека наблюдается:

- потеря интереса к жизни;
- апатия к работе;
- появление проблем во взаимоотношениях с людьми, в том числе с коллегами;
- пропадают цели и перспективные планы;
- падает интерес к общественной жизни.

На физическом уровне это похоже на грипп или ОРВИ: повышение температуры, боль в горле, мышцах и суставах, расстройство сна. На психологическом уровне – постоянная усталость, снижение интеллектуальной активности, депрессия, быстрая утомляемость, раздражительность.

Лекарство №1: цель

К сожалению, симптомы стресса многочисленны и многолики. Мириться с ними, а тем более уповать на то, что «само рассосется», весьма опасно. Так можно прожрать всю жизнь – долгую и нудную.

Главное в деле защиты от стрессов и неврозов – осознание своих жизненных целей, соотнесение с ними имеющихся возможностей. Если вы сделали выбор, то уже знаете, что вам делать. Вы попали в трудную ситуацию? Вместо того чтобы предаваться отчаянию, постарайтесь оценить её значение по сравнению с главными жизненными ценностями. Если вы поймете, что все идет как положено, что игра стоит свеч, то вы помиритесь со своим состоянием и измените свое отношение к нему. Вы будете видеть не единичный «прокол», не одну-единственную сложность, но – перспективу! Вы оцените ситуацию на фоне своей жизненной стратегии и общечеловеческих ценностей.

Поставьте перед собой сложную и своевременную задачу. Стремитесь к цели, достижение которой требует напряженной работы. И не бойтесь, что на пути к ней растратите здоровье! Язва желудка, инфаркт, гипертония или просто жизнь без просвета – это следствие именно отсутствия цели!

Лекарство №2: улыбка

Улыбайтесь, господа! Вспомните, что все глупости на свете делаются с умными лицами. У вас нет чувства юмора? Чепуха! Оно есть у всех, его просто надо заставить работать! Постарайтесь, например, найти в серьезном - смешное, по-другому оценить свое отношение к миру, к отдельной личности, к ситуации. Юмор – уже сам по себе переоценка событий, благодаря ему вы можете справиться со страхом, отнестись к чему-то волнующему, как к явлению малозначительному и недостойному внимания.

Заставьте себя улыбнуться – пусть без повода, просто надлежащим образом сократите лицевые мышцы! Вы убедитесь в том, что улыбка и смех снимают напряжение, улучшают настроение.

Развитое чувство юмора позволяет иначе воспринять значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.

Лекарство №3: больше двигайтесь!

Устали на работе, утомились? Так и тянет лечь на диван и предаться блаженному ничегонеделанию? Что ж, можно и так. Только надо помнить, что отсутствие физической нагрузки лишь усугубляет отрицательные последствия морально-психологических перегрузок.

Золотое правило таково: чем более напряженным в психологическом плане был день, тем большую физическую нагрузку необходимо давать своему организму. Выберите что-нибудь, что вам больше всего нравится. Не следуйте за модой, просто вспомните, какой вид движения вам наиболее импонирует. Быть может, бег? Или катание на роликовых коньках? Для девушек занятия танцами – не только приятное времяпровождение, но и возможность с удовольствием сбросить пару-тройку лишних килограмм (которые сами по себе могут вызвать стресс!). Молодые люди могут погонять во дворе мяч. Лица обоего пола могут расширить круг знакомств, занявшись командными видами спорта, т.е. теми, которые требуют общения, - баскетболом или волейболом.

Не тратьте время в поисках лучшего фитнес-клуба или самой крутой спортивной формы. Неважно, в чем вы будете заниматься, главное – систематически уделять внимание достаточной физической нагрузке организма. И вот тогда ваше психологическое и физическое самочувствие всегда будет в норме.

Лекарство №4: солнце, воздух и вода

Не забывайте об отдыхе. Но только не о таком отдыхе, когда вы с чипсами диване. Нужен полноценный отдых, связанный с положительным общением. Это может быть общение с друзьями, единомышленниками, просто интересными людьми.

В конце концов, даже обычный разговор по душам с приятным человеком – для многих единственный способ снять эмоциональное напряжение.

Отправляйтесь путешествовать, сходите в кино, погуляйте в парке... Подумайте, пофантазируйте! Ведь вокруг столько всяких вариантов отдыха и развлечений, а мы двигаемся по накатанной и никак не используем данные нам возможности.

Любое новое развлечение – это тоже форма отдыха, необходимая для восстановления полноценного физического и психического здоровья. Грамотно спланированный выходной, свободный вечер или отпуск, наполненные яркими положительными эмоциями, - одно из сильных профилактических лекарств от стресса.

Лекарство №5: твори, выдумывай, пробуй

Приобщитесь к искусству. Это тоже прекрасное средство профилактики и преодоления стрессовых воздействий.

Пение под караоке, рисование акварелью, занятия в театральной студии, лепка из теста – прекрасные методы релаксации.

Прислушайтесь к себе. Вы наверняка обнаружите потребность в самовыражении посредством искусства. Даже если вы сами считаете себя неспособным творить (что, заметим, в принципе невозможно, ибо все люди изначально талантливы), вы можете наслаждаться искусством. Театральные премьеры, кинофестивали, выставки картин, музеи – все это необходимые формы отдыха, создающие многообразие положительных эмоциональных переживаний. Даже простой поход в кинотеатр может повлиять на вас самым неожиданным образом и избавить от похода к психиатру. Терапия при помощи искусства, или арт-терапия, - одно из признанных средств от стресса.



В конечном счете, все дело в нашем восприятии жизни, в том, как мы сами относимся к напряженному ритму, к трудностям. Жизнь не должна восприниматься как ряд препятствий и глухих стен. Это уникальная возможность для самореализации, для творчества и радости. Ведь природа создала нас для счастливой и радостной жизни. Только от нас зависит, как мы будем относиться к ней. Все во власти наших эмоций, и

правильное управление своим эмоциональным состоянием – работа не менее сложная и увлекательная, чем собственные профессиональные обязанности.