

Как справиться со стрессом

Мир предъявляет к современному человеку высокие требования. Высокие скорости, объемные информационные потоки, изменяющиеся условия вызывают стресс. Попробуем разобраться, что такое стресс и когда он становится вреден:

- Стресс – это важная реакция, которая позволяет в ситуациях опасности запустить «турборежим» и быстро получить энергию, которую мы используем, чтобы бороться или убежать.
- Во время стресса происходит сложный комплекс физиологических изменений: мозг реагирует на опасность, в кровь выбрасываются гормоны, увеличивается частота дыхания и сердцебиения, снабжая наши мышцы всем необходимым для интенсивной работы. В результате мы испытываем прилив сил.
- Стресс – реакция интенсивная, но непродолжительная: в «турборежиме» нельзя находиться длительное время, после периода активности наступает этап, когда наша активность падает, нам требуется отдых, ведь во время стресса мы тратим собственные ресурсы, которые нуждаются в восстановлении.
- Чем сильнее стрессовая реакция, тем более короткое время мы можем находиться на пике активности и тем более внимательно следует относиться к периоду восстановления.
- Стресс позволяет нам справляться с опасностью, и поэтому он не просто полезен, а жизненно необходим.
- **Стресс становится вредным** в двух случаях: когда его вызывает **сверхсильное травматическое событие**, которое меняет жизнь человека и ему приходится выстраивать новые отношения с миром, и тогда, когда стресс приобретает **хронический характер**.

В ситуации **травматического стресса** – после самого события следует долгий период, в котором человек учится жить в новых условиях (переживая последствия катастрофы, утрату близкого человека или восстанавливаясь после потери всего имущества). Этот процесс требует большого количества ресурсов. В ситуации **хронического стресса** мы слишком часто включаем неэкономный режим, ресурсов постепенно становится все меньше и меньше, мы чувствуем себя уставшими, больными, вялыми. Мы можем влиять на свое состояние, и это позволяет нам лучше справляться с жизненными невзгодами. Ключевым моментом для управления стрессом является грамотное управление ресурсами.

- Ресурсы – это всё, что позволяет нам решать жизненные задачи, справляться с кризисами, преодолевать невзгоды.
- Можно выделить физические, психологические и нравственные ресурсы.

Физические ресурсы – всё то, что улучшает наше самочувствие: качественный сон, здоровое питание, умеренные физические нагрузки, внимание к состоянию здоровья, навыки саморегуляции.

Психологические ресурсы – общение, увлечения, эмоциональная и личностная зрелость, профессиональные успехи.

Нравственные ресурсы – умение дать ответ на вопрос «Зачем?». Виктор Франкл – психолог, который, находясь в нацистском концлагере, помогал другим заключенным, так сформулировал эту мысль: **«В мире не существует более действенной помощи для выживания даже в самых ужасных условиях, чем знание, что твоя жизнь имеет смысл».**

- Для управления ресурсами есть две стратегии: «экономия» и «приумножение». Стратегия экономии предполагает меньше тратить (стараться не попадать в стрессовые ситуации, своевременно разрешать конфликты, научиться не реагировать слишком эмоционально на неприятности). Стратегия приумножения ресурсов предполагает больше их получать (оценить, что позволяет вам получать физические и эмоциональные силы, и не пренебрегать этими занятиями). Лучший результат получается при использовании обеих стратегий одновременно.
- Чем большим арсеналом ресурсов мы обладаем, тем больше у нас возможностей восстановить физические и психические силы, а значит в каждой конкретной ситуации мы можем выбрать наилучшую стратегию поведения. Важно, чтобы вы нашли свои ресурсы во всех трех сферах: физической, психологической и нравственной.

Упражнение для оценки ресурсов:

Составьте максимально конкретный список того, что обычно доставляет вам удовольствие, приносит радость (утренняя пробежка, чашка вкусного чая, интересная книга, прогулка по парку, уход за домашними питомцами, выращивание цветов, рыбалка, рукоделие, общение с друзьями, планирование нового проекта и т.д.).

Обратите внимание на то, чтобы в этом списке были пункты, которые позволяют вам обратиться к физическим, психологическим и нравственным ресурсам.

Оцените, что из этого списка вам доступно в текущей ситуации.

Выделите время на эти занятия, даже если вам кажется, что они не приносят пользы («сейчас не до этого», «это глупая затея», «сделаю как-нибудь потом, когда будет подходящее время»). То, что позволяет вам восстанавливать силы, крайне важно в любых обстоятельствах.