

Как справиться со стрессом? Советы психолога

Стресс — это важная реакция организма. В ситуациях опасности она позволяет нам справляться с опасностью, и поэтому стресс не просто полезен, а жизненно необходим. 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. Стресс — это интенсивная, но непродолжительная реакция, в которой нельзя находиться длительное время. 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 отнестись к периоду восстановления.

Вредным стресс становится в двух случаях: когда его вызывает сверхсильное травматическое событие и когда он приобретает хронический характер.

В ситуации травматического стресса после самого события следует долгий период, когда 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, поэтому ресурсов постепенно становится все меньше и меньше, *мы чувствуем себя уставшими, больными, вялыми.*

Но мы можем влиять на свое состояние, и это позволяет нам лучше справляться с жизненными невзгодами. Ключевым моментом для управления стрессом является грамотное распоряжение ресурсами. *Ресурсы* — это все, что позволяет нам решать жизненные задачи, справляться с кризисами, преодолевать невзгоды. Можно выделить физические, психологические и нравственные ресурсы:

- *Физические ресурсы* — все то, что улучшает наше самочувствие: качественный сон, здоровое питание, умеренные физические нагрузки, внимание к состоянию здоровья, навыки саморегуляции.
- *Психологические ресурсы* — общение, увлечение, эмоциональная и личностная зрелость, профессиональные успехи.
- *Нравственные ресурсы* — это 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 преумножение. Стратегия экономии предполагает меньшие затраты: стараться не попадать в стрессовые ситуации, своевременно разрешать конфликтные ситуации, научиться не реагировать слишком эмоционально на неприятности. Стратегия преумножения ресурсов предполагает приобретение — для этого нужно оценить, что позволяет 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 найти 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»).

Помните: все, что позволяет вам восстанавливать силы, крайне важно в любых обстоятельствах.

Памятка составлена на основе рекомендаций Центра экстренной психологической помощи МЧС России.

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА



The infographic features a central illustration of a woman with long dark hair, wearing a pink shirt and blue pants, looking stressed with lightning bolts around her head. She is surrounded by ten light blue boxes, each containing a tip and a corresponding icon. The tips are arranged in two columns on either side of the woman. At the bottom right, the website 'takzdorovo.ru' is displayed.

Старайтесь вести размеренную жизнь		Регулярно релаксируйте	
Высыпайтесь! Спите 7–8 часов		Не забывайте про любимые занятия	
Не ешьте на бегу		Не забывайте про психотерапию	
Никакого табака или алкоголя		Сосредоточьтесь на позитивном	
Регулярно тренируйтесь		Не забывайте улыбаться	

takzdorovo.ru

Как справиться со стрессом

Справляться с кризисами и преодолевать невзгоды помогают ресурсы

Виды ресурсов



Физические

Качественный сон, здоровое питание, умеренные физические нагрузки, внимание к состоянию здоровья, навыки саморегуляции



Психологические

Общение, увлечения, эмоциональная и личностная зрелость, профессиональные успехи



Нравственные

Умение дать ответ на вопрос «Зачем?»

Стратегии управления ресурсами

Экономия

Стараться не попадать в стрессовые ситуации, своевременно разрешать конфликты, не реагировать слишком эмоционально на неприятности

Преумножение

Нужно оценить, что позволяет получать физические и эмоциональные силы, и не пренебрегать этими занятиями

Лучший результат получается при использовании обеих стратегий одновременно



Упражнение для оценки ресурсов

- Составьте список того, что обычно доставляет вам удовольствие (утренняя пробежка, чашка вкусного чая, интересная книга, прогулка по парку и т. д.)
- В списке должны быть пункты, которые позволяют вам обратиться к физическим, психологическим и нравственным ресурсам
- Оцените, что из этого списка вам доступно сейчас



Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи МЧС России:

+7 (495) 989-50-50

