Психолог информирует

Памятка: «Стрессовые ситуации и приемы их преодоления»

стресс – это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях.

К физическим признакам стресса относят частое или затруднённое дыхание; усиленное сердцебиение; общее напряжение мышц и связанные с ним боли в шее, груди, спине, животе; дрожь или нервный тик; спазмы и связанные с ними кишечные, почечные, печёночные колики, запоры, понос; затруднённое глотание; частое мочеиспускание; головные боли; головокружение; высокое кровяное давление; речевые затруднения (невнятная речь или заикание); вегетативные проявления в виде сухости во рту или горле, повышенной потливости, сексуальных расстройств; плохой, беспокойный сон.

К эмоциональным признакам стресса относят раздражительность; беспокойство или повышенную возбудимость; гнев и враждебность; необычную агрессивность; путаницу в мыслях; невозможность сосредоточиться; чувство беспомощности, вины или безнадёжности; ощущение потери контроля над собой и ситуацией; страз и чувство паники.

К поведенческим признакам стресса относят снижение аппетита или, наоборот, судорожную еду; усиленное курение; злоупотребление алкоголем; потерю интереса к внешнему облику; постоянную спешку в стремлении куда-то успеть; резкое изменение социального поведения; сверхурочную работу; поиск виноватых.

Полностью избавится от стресса невозможно, нецелесообразно и пытаться его устранить, так как это невозможно. Поэтому необходимо научиться управлять стрессом. Для этого будет полезным более подробное рассмотрение механизма стресса.

 **Убеждения, способные привести к стрессу**

Выделяют множество нереалистичных убеждений, способных привести к стрессу. Вот лишь некоторые варианты такого мышления:

* чрезмерно категоричное – человек видит вещи в чёрно-белых тонах;
* излишне абстрактное – человек обобщает частные факты, используя кванторы общности («всегда», «никогда», «все», «никто», «ничего»);
* слишком катастрофическое – человек сильно преувеличивает дурные события, покуда они не приобретают в его сознании катастрофические размеры;
* неоправданно пессимистичное – человек замечает только плохое и игнорирует позитивные стороны своей жизни;
* чрезмерно искажённое – человек «обнаруживает» вещи, которые вряд ли присутствуют (намёк или тень превращается для него в важное свидетельство);
* слишком субъективное – человек игнорирует очевидное, держась за свои собственные «факты»;
* излишне легкомысленное – человек убеждает себя в том, что проблемы не существует или что отдельные вещи не имеют для него никакого значения (тогда как в действительности имеют);
* слишком идеалистическое – у человека романтический взгляд на реальность (естественно, что в реальном мире не может всё быть идеальным);
* излишне требовательное – человек требует от вещей быть такими, какими он хотел бы их видеть;
* чрезмерно осуждающее – человек не прощает себя и других людей за неудачи;
* слишком ориентированное на комфорт – мышление человека постоянно ищет, как бы избежать боли и с ходу получить желаемое;
* слишком вязкое – мышление человека следует в одном русле даже в случае, когда это непродуктивно;
* излишне запутанное – «картины в голове человека» не совпадают с реальным миром или он ощущает себя в окружении или водовороте несуществующих явлений.

 Следовательно, чтобы избавиться от многих стрессоров, необходимо в первую очередь изменить свои привычные стереотипы поведения или убеждения.

**Тактики реагирования**

Обычно человек стереотипно реагирует на негативные изменения среды. Сначала он ощущает затруднения, затем втягивается в рабочий режим и лишь потом понимает, что не может больше в этом режиме жить и функционировать. Эти реакции стереотипны, независимо от того, кто или что выступает в качестве стрессора (протекающая крыша, пещерный медведь или сосед, который по ночам с грохотом ремонтирует свою квартиру).

**Приёмы профилактики стресса**

Стресс – прямой путь к болезни. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Так же и стресс необходимо предупреждать. Разные специалисты советуют различные приёмы профилактики стресса.

Прежде всего необходимо постоянно повышать свою эмоциональную устойчивость:

* пытаться заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия, самовнушения, тренировки;
* «включать» интеллект, логику между негативным стимулом и нашей ответной реакцией;
* накапливать и фиксировать собственный опыт успехов, достижений, добрых слов и дел;
* использовать систему релаксации.

**В качестве релаксации рекомендуются следующие приёмы:**

* Переоденьтесь в удобную одежду, займите удобное положение (сидя или лёжа), ощутите, как расслабление окутывает ваше тело.
* Отдыхать можно и в позе кучера. Для этого сядьте на край стула, широко разведите ноги в стороны, согните ноги в коленях, упритесь стопами в пол. При этом нужно сгорбить спину и свесить голову к груди. Следите за своим дыханием: вдыхайте на 8 свётов и выдыхайте тоже на 8 счётов.
* Заварите себе зелёного чая или сварите свежий кофе. Сидя в удобной позе, медленно потягивайте напиток, концентрируясь на его вкусе, запахе, ассоциациях, которые у вас возникают.
* Включите свою любимую музыку, прилягте и полежите минут 5 – 10.
* Не забывайте о целительной силе воды. Примите душ, встав под струи воды с головой. Либо полежите в ванне с солями или пенкой.
* Если позволяет погода, прогуляйтесь медленно по улице.

Никто кроме самого человека не может сбросить накопленные негативные эмоции. Поэтому каждый должен сам заниматься профилактикой стресса.

**Приёмы преодоления стресса**

Работа по преодолению стресса начинается с признания его существования. Если человек находится в ситуации стресса довольно длительное время, ему желательно обратиться к специалисту, который поможет восстановить возникшие нарушения организма.

Самостоятельно выйти из стрессового состояния сложно, но возможно. Каждый человек обладает способностью ауторегуляции, то есть может самостоятельно воздействовать на те процессы, которые происходят с ним. То есть можно научиться управлять своими эмоциональными реакциями в стрессовой ситуации. Для этого можно использовать упражнения с глубоким дыханием, упражнения на прогрессирующую мышечную релаксацию, упражнения на изменение нереалистических убеждений.

Обычно дыхание человека поверхностное. Оно не способствует снятию эмоционального и физического напряжения. Поэтому в стрессовой ситуации можно применять глубокое диафрагмальное дыхание (дыхание «животом»). То есть для снятия напряжения нужно использовать глубокое диафрагмальное дыхание.

В состоянии тревоги, раздражения, страха мышцы напряжены. Поэтому, снизив тонус мышц, можно добиться уменьшения уровня эмоционального напряжения. Методику психической саморегуляции под названием «прогрессивная релаксация» начал разрабатывать ещё в тридцатые годы американский психиатр Э. Джекобсон. Он доказал, что релаксация (расслабление) определённых групп мышц, позволяет изменять эмоциональное состояние, в том числе и снимать чувство тревоги, страха. Это достигается за счёт переключения деятельности нервной системы на экономный режим покоя, при котором создаются наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала организма. В процессе расслабления выделяют четыре фазы: попытка к расслаблению; расслабление и наблюдение за ним; наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению; «переживание» расслабления. Процесс напряжения-расслабления должен охватывать различные группы мышц: рук, лица, шеи и спины, нижней части тела. Так же можно использовать различные физические нагрузки (занятия спортом, прогулки, работа на дачном участке), посещение сауны.

Снятию стрессового состояния могут способствовать так же смена обстановки, занятие отвлекающей деятельностью.

Желаю удачи!