Автор: Я.Фурашова, врач-терапевт участковый поликлиники



Жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Они могут быть приятными или нет. Мы на них реагируем в зависимости от наших потребностей и от знания ситуации. В тех случаях, где информации достаточно, мы способны реагировать спокойно. Напротив, недостаток нужных сведений заставляет нас волноваться. Но иногда человек должен быть готов к событию слишком неожиданному и важному для него, о котором он ничего или почти ничего не знает. В этом случае реакция организма может усилиться до такой степени, что возникнут серьезные нарушения, как в физиологическом, так и в психологическом плане. Тогда обычный набор эмоций уступаем место беспокойству или тревоге: человек погружается в стрессовое состояние.

Слово **«стресс»** прочно вошло в современный язык. Это многогранное понятие мы используем для описания наших переживаний и настроений. Состояние стресса можно определить, как возникновение необходимости разрешить конфликтную ситуацию и адаптироваться к новым условиям. Стресс – это состояние мобилизации всех сил организма в ответ на новые, жизненно важные воздействия с целью адаптации к ним.

По медицинским оценкам, от половины до трех четвертей всех заболеваний и несчастных случаев связаны со стрессом. У сильного стресса могут быть тяжелые физиологические последствия. В теле происходит автоматический ряд реакций и проблема в том, что любая из реакций может принести вред, если позволить ей продлиться слишком долго. все они по природе являются краткосрочными, сворачивающимися, как только опасность перестала угрожать. Если реакциии не прекращаются, они начинают приобретать вредоносный эффект.

Как выявить стресс?

Обратите внимание на его ранние сигналы – ведь чем раньше Вы их обнаружите, тем легче будет справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя.

Физические сигналы

Вы чувствуете, что изменилось Ваше физическое состояние, появились: головная боль, боли в позвоночнике, изжога, боли в грудной клетке, тошнота, прерывистое и неглубокое дыхание, головокружение, аллергические реакции, высокое давление, мышечный спазм. Это сигналы, которые подает Вам Ваш уставший от перенапряжения организм, их важно вовремя заметить. Тогда Вы легче с ними справитесь.

Психологические сигналы депрессии

Обычно депрессия дает о себе знать появлением раздражительности. В стрессовой ситуации люди чувствуют, что теряют контроль над некоторыми аспектами своей жизни. Симптомы ухудшения физического состояния организма и изменения поведения могут усиливаться во много раз.

Дезорганизованность

Стресс поглощает внимание и сводит до минимума способность концентрировать свое внимание. Результатом этого могут быть неряшливость, рассеянность или принятие ошибочных решений.

Оборонительная позиция

Появление такого сигнала отражает неадекватное требование человека к себе «быть сильным». Он не должен быть слабым, поддаваться влиянию стресса. Иногда такая позиция – не более чем игра на публику, а иногда – убеждение, которое приводит к заниженной самооценке и самобичеванию. Многие люди стараются не поддаваться надвигающемуся стрессу. В самых простых ситуациях они становятся деспотичными, любое несогласие принимают как попытку унизить их достоинство и поколебать авторитет.

Несамостоятельность

Некоторые люди, оказываясь в стрессовом состоянии, утрачивают способность к выполнению своих функций. Начинается процесс деградации: они хотели бы остаться прежними – уверенными в себе и дееспособными, поэтому боятся осознать появление этого сигнала, а еще больше опасаются, что их несамостоятельность заметят окружающие. Чувство вины только усиливает стресс.

Потеря деловых качеств

Трудности с принятием решения и выполнением задуманного. Стресс обычно означает потерю контроля, ограничение выбора. В таких условиях очень трудно принять решение, даже самое простое – его исполнить.

Существует множество более или менее полезных рекомендаций по преодолению стресса.

Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои усилия на их достижении. Даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели повышают уверенность в себе и улучшают душевное самочувствие.

Не пренебрегайте общением. Никогда не страдайте в одиночку. Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей и близких. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее действие, чем лекарства.

Предпримите шаги к устранению источника стресса. Например, если вы поняли, что самое большое огрчение доставляет вам конфликт с сотрудниками и затруднения в работе – постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу. Ваши усилия в этом направлении позволят вам ощутить уверенность в себе, которая неизбежно победит чувство безысходности.

Используйте паузы для расслабления. Почти ежедневно каждому из нас приходится

попадать в ситуации вынужденной бездеятельности или ожидания – например, в очереди, в транспорте. Человека, подверженного стрессу, это раздражает. Постарайтесь, наоборот, использовать эти минуты для отвлечения от забот и волнений.

Позаботьтесь об обстановке, которая вас окружает. В оформлении своего жилища исключите крупные пятна красного и желтого цвета. Доктор Карлтон Вагнер из Калифорнийского института цветовых исследований считает: «Красный цвет возбуждает, он способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Кроме того, замечено, что дети чаще дерутся в помещениях с желтыми стенами». Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.

Обсуждайте с близкими свои проблемы. Ссоры чаще всего происходят дома – наверное, потому, что к вечеру у всех накапливается напряжение и достаточно любого повода для вспышки раздражения. не жалейте времени для спокойного разговора с близкими. Обозначив вслух свою проблему, вы ее уже почти решили.

Научитесь слушать. Никогда не будьте уверены, что сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимания. Так вы избежите многих поводов для огорчений и конфликтов.

Найдите резервы времени. Если стресс порожден дефицитом времени, подумайте, как вам более рационально организовать свою жизнь. Хотя бы утром вставайте минут на 15 пораньше, чем обычно, так вы сможете спокойно собраться и уйти на работу без спешки.

Отдыхайте всей семьей. не изнуряйте себя работой сверх меры. Если в ближайшие две недели вы не планируете никакого совместного семейного времяпрепровождения, вам просто необходимо пересмотреть свои жизненные ценности.

Научитесь расслабляться, чаще думайте о приятном. Заставьте себя хотя бы 2-3 раза в день отключаться от внешней обстановки на 10 минут, уединиться, сесть поудобней, закрыть глаза и подумать о приятном.

Примите дома душ, расслабьтесь и дайте волю слезам, (вода их смоет, а шум воды успокоит).

Пусть в вашей жизни найдется место юмору и смеху. Благотворное влияние на психоэмоциональную сферу человека оказывает философия оптимизма. Она заключается в умении находить источник радости в самом себе, в вере хорошего исхода дела, в возможности не огрчаться по пустякам.

Музыка – это тоже психотерапия. Почаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение. Выбор мелодий определяется вашим вкусом.

Физические нагрузки изгоняют стресс. Кроме того, регулярные физические упражнения улучшают ваше здоровье, а чем лучше у вас здоровье – тем легче бороться со стрессом.