Автор: Э.Э. Христюк, медицинский психолог психо-наркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ»

Стресс - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.

Что может быть стрессором?

1.Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.

2.Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.

3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.).

Два вида стресса:

«Положительный» стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и

замечательно себя чувствует. «Отрицательный» стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.

Незначительные стрессы – это неизбежное, но вполне безвредное явление. Только чрезмерно частые, либо слишком сильные стрессы могут сильно истощить адаптационную систему организма, что в свою очередь вполне может стать причиной психосоматических заболеваний.

Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Существует три стадии процесса, названного им общим адаптационным синдромом:

Стадия тревоги возникает при первом появлении стрессора. В течение короткого периода снижается уровень резистентности организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса.

Стадия резистентности (сопротивления) наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.

Стадия истощения отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Человек, адаптационный ресурс которого недостаточен, и организм уже не может успешно противостоять стрессу, становится пассивным. У него возникает чувство подавленности, беспомощности, безнадёжности. На самом деле, мы ведь умеем «справляться» с такими ситуациями. Мужчины, как правило, для выхода из такого состояния лезут в бутылку, у женщин есть более «гуманный» способ – разрядка с помощью бурного плача. Однако налицо явное несовершенство данных методов снятия стресса. Есть ещё два, намного более полезных.

Активная защита от стресса: сменить сферу деятельности и найти что-либо более подходящее для душевной гармонии, способствующее улучшению состояния здоровья (музыка, спорт, коллекционирование и т.д.).

Наиболее же действенной считается активная релаксация (расслабление), с её помощью повышается природная адаптация человеческого организма, как психическая, так и физическая.

Также в этом нелёгком, но весьма полезном деле борьбы со стрессом за своё хорошее самочувствие, будут полезны следующие несколько советов:

Старайтесь чаще говорить о своих проблемах сблизкими, не держите всё в себе, выплесните из души весь этот негатив и наполните образовавшее пространство чем-нибудь приятным и полезным. Многие психологи считают, что общение с родными, их поддержка весьма благотворно влияют на состояние Вашей нервной системы.

Попытайтесь не менять привычный, устоявшийся ритм жизни. Возможно, это будет нелегко сделать, подавленность и апатия не дают выполнять привычные ежедневные обязанности, хочется просто лежать и не вставать. Монотонность и обыденность привычных дел способны благотворно повлиять на настроение.

Будет весьма полезно начинать день с физических упражнений, по словам психологов, это также значительно улучшает настроение и положительно влияет на психическое состояние. Отличным вариантом будут занятия йогой, они помогают концентрировать мысли и расслабляют тело.

Постарайтесь больше отдыхать. Если же Вас мучает бессонница, то просто полежите некоторое время с закрытыми глазами в тёмной комнате, вспомните что-нибудь приятное.

Следует отказаться от алкоголя и кофе, или, в крайнем случае, значительно уменьшите их потребление. Снятие стресса несовместимо с кофе и алкоголем, это та «гремучая смесь», которая порождает сильное эмоциональное напряжение и бессонницу.

Следите за рационом питания. Стоит сделать упор на свежую, богатую витаминами пищу. Старайтесь не пропускать приёмы пищи.

Чаще посещайте общественные места. Посещение театра, кино, дансинг, ужин в ресторане или кафе может существенно помочь в борьбе со стрессом.

Помните, любую болезнь легче предупредить, чем потом её лечить, и стресс не исключение.

Мы не можем жить как запрограммированные машины. Бывают моменты, когда не нервничать просто невозможно. В такие минуты стоит остановиться и не драматизировать события, чтобы сохранить нервы в порядке.

Если вы запутались и никак не можете найти решение давно мучающей вас проблемы, то сядьте перед зеркалом и начните проговаривать ситуацию вслух. Сначала вам подобное занятие покажется странным, но потом привыкните и, скорее всего, «договоритесь» до верного решения. Психологи советуют разговаривать с животными, или хоть со стенами, лишь бы шел диалог или монолог. Подобные разговоры положительно влияют на эмоции людей. Если во время диалога задавать вопросы и искать ответ, то разговор будет вдвойне продуктивен.

Если вы на кого-то сильно разозлились, то возьмите листок бумаги и напишите на нем все, что вы думаете об этом человеке, не стесняясь в выражениях. Затем листок сомните и зашвырните куда-нибудь, или сожгите. Сразу почувствуете прилив энергии, а

заодно поймете, что тот тип и подметки вашей не стоит.

Если вам просто нужно разрядиться, то примите теплый душ, поплачьте под струей воды, спойте любимую песню, покричите, что захочется. Потом выпейте настойку валерианы или пустырника, и вам станет совсем хорошо.

Чтобы предупредить стресс, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой. Если получится, попросите поставить в офисе теннисный стол, и снимайте психологическое напряжение, лупя ракеткой по шарику. Заодно и играть научитесь.

Но главное – постарайтесь оценить свое поведение в той или иной ситуации. Если вы признаете собственную ошибку, то извинитесь перед тем, кого обидели и будьте проще и добрее к окружающим.

Очень важно ко всем и ко всему относится более дружелюбно и добрее. Это целая теория (которая может подтверждаться на практике), что чем больше положительных эмоций мы излучаем, тем больше положительного в нашей жизни.

10 секретов борьбы со стрессом

Секрет 1. Убежденность в том, что ситуация под контролем

Никто не застрахован от внезапных (приятных или не очень) событий, влекущих за собой изменения привычного уклада жизни. Но, по большому счету, только мы в ответе за наш собственный распорядок. Другие люди и внешние обстоятельства в большинстве случаев ничего не решают. Ощущение контроля над происходящим – это то, что необходимо для душевного спокойствия.

Вы считаете, что вашей жизнью управляет кто-то другой? Тогда вам гарантирован стресс. Конечно, если у вас авторитарные родители, упрямый друг сердца или

неуравновешенный босс, сложно считать себя кузнецом своего счастья. Постарайтесь избежать амплуа жертвы. Научитесь ежедневно находить время только для себя. Вы не можете изменить других людей, но спланировать ваш собственный день – реально.

Секрет 2. Оптимизм...

Всем известна шутка, что один и тот же стакан воды может быть полупустым для пессимиста и наполовину заполненным – для оптимиста. Выбор спокойной и счастливой женщины очевиден: позитивный взгляд на вещи. Кому-то он дается от природы, а кому-то приходится его формировать. Ситуация складывается в нашу пользу, если мы делаем все то, что считаем нужным. Так почему же мы позволяем страху перед потенциальным провалом возобладать над надеждой на лучшее? А страх неудачи порождает стресс.

Секрет 3....и одновременно реализм

Очень полезно повторять себе, что все будет хорошо. Но бормотать это, закрыв глаза и направляясь прямиком в канализационный люк, – неразумно. Увы, но слепой оптимизм – не панацея. Иногда лучше принять обстоятельства и терпеливо переждать неблагоприятную ситуацию.

Это вовсе не значит, что те, кого стресс обходит стороной, не хотят и не умеют мечтать. Ничего подобного! Они делают это «профессионально»: разрабатывают планы действий и могут посмеяться над наивностью собственных заблуждений. Верно и то, что эти люди, взявшись за осуществление плана А, всегда держат в голове запасной план Б.

Секрет 4. Способность видеть всю картину целиком

Если хотите избавиться от стресса – не переживайте по мелочам. Проблема, от которой и следа не останется через пару месяцев, попросту не стоит ваших нервов. Надо научиться расставлять приоритеты, в том числе эмоциональные. Всегда старайтесь утром оценить предстоящий день и выбрать самые важные дела. Когда вас что-либо

будет сильно отвлекать, спросите себя: «С толком ли я трачу время?».

Ответили «Нет» – отложите до лучших времен решение проблемы, предварительно оценив ее масштаб. Например, если в разгар работы вам звонит знакомая, вежливо скажите ей, что лучше поговорить в более удобное время. Но если у подруги случилось что-то очень важное – настоящее несчастье или, наоборот, радостное событие, – тогда разговор может оказаться действительно очень значимым делом.

Секрет 5. Не обещать ничего лишнего

Часто мы сами обеспечиваем себе стрессы. Одна из распространенных ошибок – говорить людям то, что они хотят услышать, а не то, что соответствует вашим возможностям. Так можно наобещать столько, что выполнить все это просто невозможно.

Вы не справляетесь с заявленным объемом, и стресс удваивается – ведь вы подводите людей. Выход прост: учитесь обещать меньше, чем в состоянии сделать. Вот увидите, друзья обрадуются, если вы, хотя и с опозданием, приедете на вечеринку – ведь вы сказали, что вообще не успеете. Будет доволен и ваш начальник, если вы закончите отчет днем раньше, а не неделей позже.

Секрет 6. Контакты с людьми

Сотни психологических исследований говорят о том, что в результате общения при условии доброжелательного настроя сторон стабилизируется сердечный ритм и снижается кровяное давление, а значит, люди становятся более спокойными. Поэтому поддерживайте добрые отношения с окружающими. И при этом не будьте всегда только жилеткой, в которую все плачутся, – сами ищите поддержки, когда вам плохо.

Секрет 7. Укрепление здоровья

Стресс, вызванный какими-либо заболеваниями, бывает довольно сильным и при этом действует исподтишка. Не стоит недооценивать мелкие неполадки в работе вашего организма, пообещав себе заняться ими, как только кончатся «трудные времена». Вполне вероятно, что состояние здоровья и не дает вам выкарабкаться из лап стресса.

В правила борьбы с депрессией входит поддержка и подпитка нервной системы. Селен, а также антиоксиданты и витамины группы В хорошо дополнят любой витаминный комплекс, особенно если у вас напряженный период. Но они, конечно, не заменят двух основных составляющих здоровой жизни без стресса – сна и правильного питания.

Секрет 8. Беречь свою энергию

Защищайте свою энергетику от внешних вторжений. Нас окружают энергетические «черные дыры»: те, кто вечно раздражены и недовольны жизнью, не находят лучшего занятия, кроме как пытаться затащить вас в их скорбный мир. Вы хорошо знаете таких людей. Держитесь подальше от энергетических вампиров, но если столкновений избежать не удается, то старайтесь отгородиться от их негативного влияния. Если вы даже мысленно возведете вокруг себя защиту из белого сияния, то потеряете меньше сил. И, может, даже зарядите своей позитивной энергией несчастного «вампира».

Секрет 9. Гибкость

Желая достичь определенных результатов, меняйте всё – и даже собственное поведение. Гибкость – очень важная черта для борьбы со стрессом. Например, если вы не можете переспорить вашего коллегу, хотя и уверены, что правы, попробуйте для разнообразия прислушаться к его аргументам. Во-первых, в них наверняка есть здравый смысл, во-вторых, проследив за ходом мыслей оппонента, вы поймете, где он ошибся, и вам будет легче направить его рассуждения в нужное русло. А в-третьих, когда слушаете вы, то стараются слушать и вас.

Секрет 10. «Смотреть далеко вперед!»

Что бы ни случилось, не принимайте ничего на свой счет и не ищите собственной вины. Вместо того чтобы заниматься самобичеванием, постарайтесь вынести урок из сложной ситуации, в которую вы попали. Не опускайте рук и спрашивайте себя: «Почему это случилось именно сейчас? Чему я могу научиться? Что я могу сделать, чтобы обернуть все в свою пользу?». Возможно, в ближайшей перспективе вы не найдете ответов на эти вопросы. Но тот факт, что ваши мысли позитивны, обеспечивает вам будущее без стрессов.