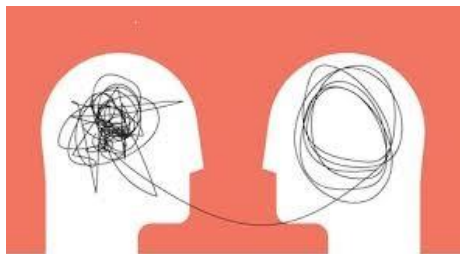


## ЗВЕРЬ ПО ИМЕНИ СТРЕСС.



Стресс — неотъемлемая часть нашей жизни. Можно даже сказать, что стресс — это состояние, которое поддерживает нашу жизненную силу и помогает чувствовать себя живыми и энергичными. Когда же стресс слишком велик или длится так долго, что мы не успеваем восстановить свои силы, решая поставленные им задачи, мы говорим о «плохом стрессе» или «дистрессе» как определил его автор теории стресса Ганс Селье. Этот как раз тот самый стресс, который

причиняет вред нашему организму и внутреннему благосостоянию. С такими стрессами важно научиться справляться, чтобы жизнь была в радость.

В популярной литературе, в интернете, ютубовских роликах и других источниках представлено множество способов регуляции стресса. Выходя на борьбу с этим зверем, ключевой момент — определить, с какого рода стрессором вы встретились, и только после этого принимать определенные меры.

Важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной переживания мы делаем его сами. Например, «шестёрка» по предмету для ученика, который ни разу за триместр не раскрыл учебника, - удача и счастье, для ученика, привыкшего работать в полсилы, такая отметка — норма жизни, а для отличника случайно полученная шестёрка может стать настоящей драмой. То есть, стрессор один, а реакция на него — от отчаяния до восторга. То, как мы относимся к событиям, неожиданностям и неприятностям, а также то, какие методы подбираем, чтобы отреагировать на эти события, сильно влияют на нашу способность противостоять жизненным неурядицам.

### Какие бывают стрессоры?

Стрессоры первой категории нам *практически неподвластны*. Это цены, налоги, правительство, эпидемии, погода, привычки и характеры других людей и многое другое. Можно нервничать и ругаться по поводу необходимости оставаться дома из-за вируса или неумелого кассира в магазине, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови ничего не произойдёт.

#### Что работает в таком случае?

- Мышечная релаксация
- Дыхательные практики
- Визуализация (использование позитивных зрительных образов)
- Рефрейминг (изменение точки зрения)
- Прогулки на свежем воздухе
- Сон
- Вкусная еда

Последними двумя важно не увлекаться. :)

Вторая категория — это стрессоры, на которые мы *можем и должны непосредственно повлиять*. Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии. Встречаясь с такого рода стрессором, мы имеем шанс повлиять на ситуацию. Решаясь что-то изменить, очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

### **Что Вы можете сделать?**

- Искать подходящие ресурсы
- Ставить адекватные цели
- Пойти на нужный тренинг: социальных навыков, уверенности в себе или на тренинг управления временем
- Проанализировать причины стрессовой ситуации и сделать выводы на будущее
- Тренировать в себе соответствующие качества
- Просить совета и помощи у близких людей
- Проявлять настойчивость

Наконец, в третью группу стрессоров входят такие события и явления, которые *мы сами превращаем в проблемы*. Событие становится стрессовым из-за нашей интерпретации. Чаще всего возникновение стрессового события маловероятно, но, тем не менее, оно нас тревожит. Это все виды беспокойства за будущее (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Главную роль здесь играют установки личности, которые влияют на оценку ситуации куда больше, чем реальные факты.

### **Как себе помочь?**

- Находя альтернативную точку зрения (рефрейминг)
- Формируя навыки позитивного мышления
- Меняя неадекватные убеждения
- Нейтрализуя нежелательные мысли (хорошо помогают телесные практики)
- Развивая оптимистические взгляды
- Чувство юмора

### **Применим знания на практике?**

Шаг 1. Возьмите лист бумаги и перечислите основные источники ваших переживаний.

Шаг 2. Проранжируйте все проблемы, то есть расставьте их в порядке значимости.

Шаг 3. Проанализируйте, к какому типу относится тот или иной стрессор.

Шаг 4. Выберите способы, как будете справляться со стрессором. Если Вы никак не можете на него повлиять, займитесь спортом, медитацией или мышечной релаксацией. Если Вы отнесли стрессор к третьему типу, попробуйте применить «метод Робинзона Крузо». Герой романа Д. Дефо, оказавшись на необитаемом острове, сумел найти позитивные стороны в печальных обстоятельствах своего положения. Он разделил тетрадь на две колонки и в левой части под заголовком «Зло» записал: «Я заброшен судьбой на необитаемый остров», а рядом, под заголовком «Добро», отметил: «Но я жив, я не утонул, подобно моим товарищам». Если Вы постараетесь, наверняка обнаружите немало светлых сторон в неприятных или мрачных, на первый взгляд, обстоятельствах Вашей жизни.

Что делать со стрессорами второй категории? Какие искать ресурсы и как ставить цели? Попробуйте определить, в каком направлении нужно двигаться. Берёте переживание, например, «За что мне такое несчастье?» или «Почему я такой неудачник?» и переформулируете проблему в вопрос: «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовала себя счастливой?» или «Что я должен предпринять, чтобы добиться успеха?» Теперь гораздо проще понять, какие ресурсы (качества, умения, способности) у Вас уже есть, а чего не хватает.

Наталья Серова  
Психолог школы «Атейтес».