

Управление стрессом.

Как научиться правильно, реагировать на стрессовые ситуации?



Когда мы слышим слово «стресс», ощущения возникают не самые приятные. Стресс - это нервное расстройство, плохой сон, усталость, страх, и даже боль, которая возникает где-то в районе груди. Стрессовое состояние может спровоцировать множество заболеваний, начиная от вегето-сосудистой дистонии и заканчивая язвой желудка, не считая депрессии, снижения трудоспособности, и прочих «прелестей». Никто не любит стресс. Но жизнь преподносит нам стресс за стрессом, и избежать их невозможно, как и самой жизни во всех ее проявлениях. Не лучше ли научиться управлять стрессом, и обернуть его себе на пользу?

Польза стресса. Умеренная доля гормонов стресса очень даже полезна для любого живого организма. Это позволяет выйти из сонного ленивого состояния, активизироваться, и начать действовать. Вспомните, было ли у Вас такое, когда Вы жили-жили однообразной размеренной жизнью, и вдруг, бац - неприятность! Что происходит в здоровом организме, который обязан бороться за свое выживание и благополучие? Мы начинаем быстро и

эффективно принимать решения, готовы рисковать, что приводит к неизбежным улучшениям в жизни. Кроме того, это нас закаляет, развивает, и готовит к новой ступеньке жизни. А там опять стрессы и препятствия, которые нужно преодолевать! Если бы не было стрессовых ситуаций, жизнь не была бы такой интересной! Мы бы погрязли в скуке и однообразии. Вспоминайте об этом, когда в очередной раз столкнетесь с неприятностью. «Я в шоке!» Если научиться управлять стрессом, и правильно на него реагировать, то в нем нет ничего страшного.

Первое, что нужно сделать, когда возникла стрессовая ситуация - это признать ее наличие. Отрицать очевидное нельзя, и подавлять тем более. Не ничего вреднее, чем стресс, замаскированный поверхностным позитивом, и загнанный внутрь. Позвольте себе войти в состояние стресса, и подумайте, как правильно «разрулить» ситуацию.

Правильная реакция на стресс. Стрессовые ситуации бывают разные. Да что там разные! Они так разнообразны, что даже сразу непонятно, как реагировать.

Для начала научитесь «не впитывать» стресс в себя, переключайтесь. Чем быстрее Вы научитесь переключаться, тем эффективнее будете управлять стрессом. Чем эмоциональнее и глубже Вы будете поддаваться стрессовому состоянию, тем сильнее Вас будет затягивать этот снежный ком плохого настроения, нервозности и упадка сил. Поэтому сразу смотрите на ситуацию со стороны, как будто это не с Вами только что случилась неприятность, не на Вас начальник накричал, не Вы в пробке застряли и каблук сломали. Все происходит, как в кино.

Очень хорошо помогает добавить хорошую порцию юмора. «Продвинутые управляющие» стрессами давно придумали дежурные фразы, типа: «Не мой сегодня день!», «Не везет мне! Наверное, карма плохая!». Если с юмором пока не получается, и Вы все-таки «завелись», попробуйте быстренько себя изолировать от окружающего мира. Уединитесь на 15-20 минут, посидите в тишине, подышите глубоко, и осознайте, что проблема в

принципе решаема. И теперь у Вас есть два варианта: решить проблему путем совершения определенных действий, или, если задачка не поддается решению, изменить свое отношение к ней, и приспособиться к новым обстоятельствам.

Вообще, умение приспосабливаться к обстоятельствам - очень полезный жизненный навык. Как раз он очень часто помогает избегать углубления в стресс. «Забейте», и будет Вам счастье! Не преувеличивайте значение стресса.

Зачастую мы слишком бурно реагируем на банальные жизненные ситуации, и тем самым искусственно создаем волну стресса и негативных эмоций. Ну, например, сломался у Вас зонт в самый разгар сезона дождей, на работе кадровая перестановка, ногу подвернули.... И все это буквально в один момент! Тотальное невезение? Жизнь кончена? Вы записали себя в разряд неудачников и поддались стрессу? Напрасно! Это обычные житейские будни. Нога через неделю пройдет, зонт отнесете в ремонт, или купите новый, на работе приспособитесь под изменившиеся условия, и может, даже подружитесь с новым начальником. События случаются, и не выбирают, вместе им на Вас наваливаться, или по отдельности. Не преувеличивайте, и расслабьтесь!

Научитесь расслабляться. Стресс, как известно, штука коварная. Любой живой организм, в том числе и наш, реагирует на стресс путем сокращения мышц. Тело напрягается, образуются мышечные зажимы, которые провоцируют болезни физического тела, душевный дисбаланс, хроническую усталость. Научитесь правильно расслабляться, и возьмите себе это за правило гигиены, как умывание или чистку зубов. С целью снятия ежедневного стресса, а также для его предотвращения, убирайте мышечные зажимы и «очищайте» психику. Достаточно уделять этому 15 минут каждый вечер перед сном. Включите приятную музыку, сядьте в удобную позу, расслабьте мышцы всего тела, поочередно сосредотачиваясь на них. Подумайте о чем-то радостном, представьте себя в месте идеального отдыха,

например, на море. Если Вы будете ежедневно и добросовестно выполнять подобные медитации, очень скоро Вы почувствуете внутреннее спокойствие, и продемонстрируете повышенную стрессоустойчивость! Не делайте вид, что стресса нет. Он всегда будет сопровождать нас. Люди разочаровывают, работа не получается, зонты ломаются.... Ну, когда бы Вы еще купили себе новый модный зонтик?!

Самые "антистрессовые" продукты

