

# ЩО ТАКЕ СТРЕС



*Більшість нещасть людства  
викликана помилковими оцінками  
значення тих або інших подій  
у житті.*

*( Б.Франклін )*

- Термін стрес вже давно вийшов за межі наукової мови. Напружені обставини буття викликають стресові стани людей – дезорганізацію діяльності. Багатьом знайомий емоційний стан, коли все валиться з рук, неможливість зосередитись, розгубленість. Це – все ознаки дії стресу.
- Модне слово, яким воно стало в останній час, „стрес” – прийшло до нас з англійської мови, і в перекладі означає „натиск, тиск, напруга”. Енциклопедичний словник дає таке тлумачення стресу: **„Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів).**
- Проте, стрес – це ваша індивідуальна реакція, яка може відрізнятись від реакції будь-якої іншої людини. В її основі лежить ваше ставлення до цієї ситуації, а також ваші думки й почуття. Змінюючи свої думки й реакцію, ви отримуєте можливість цілком змінити своє відчуття й понизити рівень стресу. Отже, ваша реакція на ситуацію залежить від вас, від ваших думок, якими можна керувати.
- Ми переживаємо різні стресові стани. Стрес може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (конструктивний, корисний стрес). Але він може й зруйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (деструктивний стрес).

- ⊙ Який вид стресу, що ми переживаємо: той, що руйнує чи той, що допомагає залежить від сили й тривалості впливу стресору, нашої чутливості до впливу несприятливих умов і від наших можливостей їм протистояти.
- ⊙ Жити і працювати взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо: без необхідності боротися і переборювати труднощі людина старіє, стає слабкою й безпомічною. Однак, переступивши індивідуальний „поріг” за силою й тривалістю впливу, стрес стає згубним, у людини з’являється втома від стресу, виснаження, вона може навіть занедужати. Установлено, що за 10 - 15 років роботи в екстремальних умовах організм людини зношується так, немовби вона пережила найтяжчий інфаркт. І, навпаки, короткочасний сильний стрес може мобілізувати й активізувати людину, підвищити її життєвий тонус.
- ⊙ Можна помітити, що одні „стресують” ледве не щодня, але в невеликих „дозах”: не дуже агресивно й істотно, не руйнуючи відносини з оточуючими. Інші – кілька разів на рік, але надзвичайно сильно, цілком втрачаючи самоконтроль і потрапляючи у важкий стан „стресового чаду”.
- ⊙ Стресовий сценарій, засвоєний у дитинстві, відтворюється не тільки за частотою і формою прояву. Повторюється також спрямованість стресової агресії: на самого себе або на навколишніх. Один звинувачує в усьому себе і шукає насамперед власні помилки. Інший обвинувачує навколишніх і не здатний подивитися на себе з боку.

**Зробіть перший крок на шляху подолання  
стресових ситуацій!**

# 17 КРОКІВ ЗАПОБІГАННЮ СТРЕСУ

**Важко зберегти рівновагу, коли навкруги летить шкереберть. Як залишитися спокійним у стані соціального, емоційного напруження?**

**Відповідь є: необхідно пройти 17 кроків, за однієї умови – не перестрибувати.**

- Починати день, маючи достатньо часу для водних процедур (холодний чи гарячий душ – залежить від ваших уподобань).
- Не слід поспішати зранку, особливо під час сніданку.
- Плануйте день – подумки та письмово. Визначте пріоритети майбутніх подій впродовж дня.
- Робіть вчасно перерви для харчування.
- Визначте, хто вам в чому може допомогти та допомагайте іншим.
- Не втрачайте можливості робити фізичні вправи. Якщо ви заздалегідь це плануєте, то знайдете й час. Ви ж знаходите час для харчування.
- Вчасно відпочивайте. Плануйте хоч би одну приємну подію впродовж дня.
- Навчіться дихати на замовлення.
- Навчіться „виходити” із ситуації і дивитись на неї збоку.

- ⊙ Частіше всміхайтесь собі, а якщо побачите когось без посмішки, подаруйте йому свою.
- ⊙ Записуйте образи та негативні почуття, прочитайте їх і розірвіть.
- ⊙ Краще читайте книжки, ніж дивіться програми телебачення.
- ⊙ Дивіться на стресову ситуацію як на „виклик” спробувати чи ствердити ваше „Я” та зміцнити волю, а не як кризу, загибель.
- ⊙ Навчайтеся жити у людей. Люди – це краща наука. Якщо ви даєте щось іншим, то цим ви акумулюєте в собі добро.
- ⊙ Змінюйте акценти ситуації, весь час коригуючи її на камертон совісті. Спитайте себе: „Що для мене важливіше? Як я подивлюся на цю ситуацію через рік?”
- ⊙ Сміх і гумор – підґрунтя творчої життєдіяльності. Сміх зменшує дію стресу. Гумор – найкращий засіб зберегти серйозне ставлення до життя.
- ⊙ Вчіться у минулого, плануйте, живіть у теперішньому часі. Будьте завжди собою!

**Якщо ви навчитесь управляти собою,  
піклуватись про свій організм, розум, емоції і  
душу, то, коли опинитесь у стресовій ситуації, ви  
тільки усміхнетесь і промовите:  
„Нові проблеми? Чудово. Є змога випробувати  
свої сили і перемогти!”**

# 10 ПОРЯТУНКІВ ВІД СТРЕСУ

- ◎ **З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе.** Психологи стверджують: проблема, витягнута з підсвідомості – уже наполовину вирішена. Для цього зовсім необов'язково йти до психоаналітика. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему в голос, ви доберетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід ситуації.
- ◎ **Не видавайте себе за бідну ягничку.** Перше, що рекомендують зробити психологи, коли в черговий раз захочеться розвинути з дріб'язкової проблеми маленьку трагедію, слід знайти людину, якій би жилося набагато гірше, і допомогти їй.
- ◎ **Сплануйте свій день.** Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Упоратися з перевантаженнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, і виконуйте свій план.
- ◎ **Не згущуйте хмари.** Люди, схильні до стресових реакцій, будь-яку проблему роздувають до масштабів всесвітньої катастрофи. Насправді жахливі обставини в нашому житті трапляються нечасто. Тому викиньте з голови надумані проблеми, а також ті, які ви не в змозі вирішити.

- ◎ **Навчіться керувати своїми емоціями.** Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони або вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу в ділянці пупка (ліва знизу). Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити мозок киснем і заспокоїтись.
- ◎ **Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.** Наприклад, купіть собі що-небудь у подарунок. Причому робити це потрібно не стільки заради себе, скільки заради свого мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу.
- ◎ **Усміхайтесь, навіть якщо вам не сильно хочеться.** Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.
- ◎ **Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.** Замість того, щоб відлежуватись у ліжку, бігайте. За твердженням лікарів, найантистресовіші види спорту – біг і спортивне ходіння. По-перше, активні рухи не дають адреналіну нагромаджуватися, по-друге, відволікають від негативних думок. Стежте за пульсом – його оптимальна частота для вас розраховується за такою формулою: 180 мінус ваш вік.

- ⦿ **Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях.** Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого шефа. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилось, напишіть лайливий лист. І з усією кровожерливістю, на яку ви здатні, спаліть його, розірвіть у жмути... (можете уявити, начебто те саме робити з адресатом). Психологи помітили, що ненормативна лексика разом з різкими жестами теж добре виводить негативні емоції.
- ⦿ **Вживайте вітамін Е.** Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін у натуральному вигляді міститься в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині і волоських горіхах.

