

Стресс – это нормально.

Принято считать, что стресс – это плохо.

Но стресс мы испытываем и во время счастливых моментов. Есть даже специальный термин – эустресс (положительный стресс).

Стресс – это реакция организма на внешний раздражитель. Выражается он в возбуждении, увеличении мышечного тонуса, в изменении волновой активности мозга, в учащении сердцебиения.

Степень выраженности стресса зависит от личностных особенностей человека, его темперамента, воспитания и т.д. Например, плачущий на улице ребёнок у одного вызовет раздражение, у другого жалость, а третий вообще равнодушно пройдет мимо.

Если отрицательно окрашенное для субъекта переживание приобретает хроническую форму, то это состояние называется не стрессом, а дистрессом (токсическим уровнем стресса).

Дистресс опасен и разрушителен для здоровья, чтобы не перейти от стресса к дистрессу, прислушайтесь к нескольким рекомендациям.

Осознайте, что стресс вызывает не сама опасность и её содержание, а то, как человек «видит» происходящее.

Например, настроившись на разговор с неприятным для вас человеком, вы предполагаете худший для вас вариант, но во время разговора понимаете, что все складывается не так уж плохо для вас. Предположения и напряжение накануне были лишними.

Кстати, по статистике больше половины из того, что человек себе «накручивает» не соответствует происходящему затем на самом деле. Поэтому в очередной раз предвосхищая негативное развитие событий, сделайте скидку, что это всего лишь ваши предположения.

Не будьте перфекционистом.

Перфекционизм – постоянное (часто навязчивое) стремление к совершенству, идеалу. Чрезмерные затраты сил и времени на доведение до совершенства результатов деятельности, могут истощить психику человека. Старайтесь разумно относиться к своим ресурсам, поймите, что невозможно достичь идеала во всём.

Позвольте себе быть в чем – то не на высоте, не стремитесь всегда быть лучшим.

Не старайтесь всё делать сразу и в полном объёме.

Если невозможно сделать что-то быстро, осуществляйте задуманное пошагово. Подумайте, какие шаги можно (нужно) предпринять именно сегодня, завтра, в более позднее время.

Какие препятствия могут ожидать вас на этом пути? Как их избежать или с чьей помощью преодолеть? Если испытываете дискомфорт, подумайте, в ту ли сторону вы идёте, тем ли делом занимаетесь?

Пошаговое решение даёт возможность делать промежуточные выводы.

Переключайтесь.

Застревание на одних и тех же негативных мыслях, на одной проблеме не комфортно. Старайтесь переключаться. Иногда стоит просто выйти из дома и прогуляться, без определённой цели.

Или заняться тем, что приводит в душевное равновесие.

Возможно, это спорт, рисование, вязание, игра в морской бой или собирание пазлов. Кстати, последнее очень увлекательное занятие, которое приобретает всё большую популярность не только у детей, но и среди взрослых.

Живите проще.

Многие люди склонны усложнять жизнь не только себе, но и окружающим. Старайтесь смотреть на мир проще, живите с той лёгкостью, в которой тяжесть уже преодолена.

Учитесь радоваться простым вещам. Солнцу за окном, возможности свободно передвигаться, общаться, отдохнуть в хорошей компании. Понаблюдайте за детьми, как они быстро справляются со своими детскими неудачами: упал, поплакал немного, успокоился и побежал дальше к новым свершениям.

Хорошо бы начинать каждый день с установки «Наступил новый день. Сегодня всё будет хорошо».

Говорите о своих проблемах с позитивными людьми или профессионалами.

Люди, способные видеть положительные стороны жизни, помогут и вам не застрять на плохом. В любой ситуации можно увидеть свет в конце тоннеля. Главное, правильно расставить акценты и наметить перспективу. Если затрудняетесь, обратитесь к психологу, о котором слышали хорошие отзывы.

Итак, стрессы мы испытываем в течение всей жизни; они могут, как положительно, так и отрицательно влиять на нас. Важно, как человек интерпретирует происходящее. Наше отношение к тому, что происходит вокруг и с нами сугубо индивидуально.

Татьяна Геннадьевна Бичевина – педагог – психолог.