

СТРЕСС: КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ И ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ

Стресс - это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных).

◆ Как люди реагируют на состояние стресса
Люди реагируют на состояние стресса тремя различными способами.

1. "Бей". Реакция на стресс в виде возбуждения, готовности к схватке, в виде агрессии с целью устранения источника стресса.
2. "Беги". Замкнутость, депрессия, уход в себя или в свой мир, диссоциация как реакция на стресс.
3. "Замри". Человек застывает в напряжении и не имеет способа его выразить. Способность к действию парализована, а внутри человек крайне напряжен.

◆ Как справиться со стрессом

1. Самый главный способ - избегать ненужных стрессов. Для чего вам вступать в перепалку в социальной сети или в очереди? Для чего лететь на отдых в далекую страну, где, по слухам, происходит смена власти? Дважды думайте, планируя свои действия и особенно когда вами руководят эмоции.
2. Попробуйте изменить ситуацию. Получите совет, позовите на помощь, возьмите в руки палку - все, что изменит ситуацию в вашу пользу.
3. Если ситуацию изменить невозможно, пробуйте приспособиться к стрессовому фактору. Если стрессор - человек - посмотрите на ситуацию его глазами и поймите причины его поведения. Если стресс вызывает слишком сильная загруженность - старайтесь найти дополнительные ресурсы для обретения сил.
4. Примите те вещи, которые вы не можете изменить. Попробуйте в подобной ситуации найти положительные стороны.

Есть еще несколько способов справиться со стрессом, - на первый взгляд выглядящих второстепенными, но на самом деле весьма действенных:

- ▶ Смех.
- ▶ Массаж.
- ▶ Немного побыть в одиночестве.
- ▶ Сделать что-то полезное для себя. Часто стресс усиливается от того, что вы чувствуете, что ситуация в вашем бизнесе, у вас дома, или ваша болезнь - вышли из-под контроля. Иногда парадоксальным образом в подобной ситуации может помочь даже небольшая деятельность (вроде сварить кофе, приготовить ужин, пройтись 10 минут по улице и др.)

Итак, главное, что нужно усвоить - не пускайте стресс на самотек.

Нераспознанные стрессовые реакции в организме со временем приводят к значительным сложностям в жизни и на работе, а позже - к соматическим заболеваниям.

Стресс, на выход

Чек-лист завершения стресс-реакции

Сам по себе стресс не вреден, а вот застревать в нем опасно. Простые практики из этого чек-листа помогут вовремя завершить цикл стресс-реакции. Важно делать их каждый день - ведь у стресса нет выходных.

Выберите один или несколько способов, которые нравятся вам больше всего. Каждый день уделяйте им 15-30 минут. Получилось - закройте звездочку, улыбнитесь и похвалите себя.

Способы завершить цикл стресс-реакции:

- ☆☆☆☆☆☆☆☆ вечерняя пробежка вокруг дома
- ☆☆☆☆☆☆☆☆ танцы
- ☆☆☆☆☆☆☆☆ нарисовать картину акварелью
- ☆☆☆☆☆☆☆☆ поплакать от души
- ☆☆☆☆☆☆☆☆ пошохотать над комедией
- ☆☆☆☆☆☆☆☆ дыхательные упражнения
- ☆☆☆☆☆☆☆☆ медитация