

Ты, стресс и стрессоустойчивость

Стресс

Наша жизнь – это стресс, потому что любой раздражитель выводит организм из состояния равновесия. После этого он мобилизует свои силы, чтобы, отреагировав на этот раздражитель, как можно быстрее восстановить потерянное равновесие (вот почему нам так трудно выходить из зоны комфорта и осваивать что-то новое). Стресс как явление – это способность организма адаптироваться к постоянно меняющимся условиям.

Стресс можно разделить на положительный и отрицательный. Отрицательный стресс (любое неприятное, трагическое событие в нашей жизни), в случае длительного пребывания в нем, может привести к бессоннице, раздражительности, тревожности, депрессии и различным физическим недомоганиям. Положительный стресс (влюбленность в кого-то, успешно сданные экзамены, золотая медаль на соревнованиях, блестяще завершённое трудное дело и т.д.) дарит энергию, воодушевление, силы и желание брать новые вершины. Но любой стресс полезен в умеренных количествах.

Стресс – это тренирующий фактор, и без него наш организм и наша психика перестали бы закаляться, стали бы вялыми. Без стресса, без выхода из зоны комфорта прекратилось бы развитие. Нахождение в стрессовой ситуации повышает устойчивость к самым разнообразным раздражителям. Это, в свою очередь, учит нас справляться с трудностями и успешно преодолевать препятствия. Другими словами, мы становимся стрессоустойчивыми.

Что такое стрессоустойчивость?

Стрессоустойчивость - это

- УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ, ПОДАВЛЯТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, ПРОЯВЛЯЯ ВЫДЕРЖКУ И ТАКТ;
- СОВОКУПНОСТЬЮ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ЧЕЛОВЕКУ ПЕРЕНОСИТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ, ВОЛЕВЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ОСОБЕННОСТЯМИ ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, БЕЗ ВРЕДНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОКРУЖАЮЩИХ И СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ;
- ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОМФОРТЕ.

Стрессоустойчивость в повседневной жизни

Каждый человек уникален по своим личностным качествам, характеру и темпераменту. И модель поведения в стрессовой ситуации также различна. Теория стрессоустойчивости подразделяет людей на 4 группы:

- **Стрессонеустойчивые (низкий уровень стрессоустойчивости).** К ним относятся люди, которые более всех остальных подвержены стрессу, долго входят в процесс и долго из него выходят. Они могут противостоять стрессу какое-то время, но с каждой новой волной стресса силы истощаются. При этом проблема заключается в том, что они не умеют адаптироваться к внешним событиям и не склонны менять свое поведение. Однако, очень чуткие к стрессам у других.

- **Стрессотормозные (низкий уровень стрессоустойчивости).** Вытесняют мелкий стресс из поля внимания («Как-нибудь прорвемся»), а в серьезном стрессе вязнут, ослабевают, теряя уровень стрессоустойчивости. Характерно избегание самой мысли, что стресс есть. Пока мысль о наличии стресса только осознается, сопротивляемость стрессу уже падает, и человек «вязнет» в нем. Одна и та же стрессовая ситуация каждый раз

воспринимается очень остро. А длительное нахождение в стрессовой ситуации угнетает.

- **Стрессотренируемые (высокий уровень стрессоустойчивости).** Легкий стресс «гасят» мгновенно, серьезный стресс воспринимают как «тренировку» – он закаляет их на будущее, тем самым повышая уровень стрессоустойчивости. Справляются со стрессом уверенно, но реагируют на него не очень быстро. Выйти из стресса без потерь не могут, но при этом сохраняют свой «каркас».

- **Стрессоустойчивые (высокий уровень стрессоустойчивости).** Люди, максимально устойчивые к негативным проявлениям окружающей среды. Их психика защищена от разрушений. Быстрее всех реагируют на происходящее и быстрее выходят из него, менее подвержены накоплению нагрузки. В экстремальных условиях сохраняют способность эффективно и рационально действовать. Плохо понимают, что другим стресс тяжелее переносить. Также склонны сами себе создавать стресс, ведь подобные ситуации мобилизуют их, придавая новые силы.

Развитие стрессоустойчивости: простые советы

Если человек не показывает свои негативные эмоции, то это не показывает его высокий уровень стрессоустойчивости (как многие ошибочно думают). Давать выход эмоциям – это верный шаг для преодоления стресса, нужно лишь выбрать подходящую ситуацию. А удержание стресса и эмоций в себе может разрушить человека изнутри.

Общие психологические советы для достижения стрессоустойчивости.

- Определите свой тип реагирования на стрессы.
- Сон и отдых. Психологический и физический отдых для нас необходим, и нельзя об этом забывать.
- Хобби. Речь всё о том же отдыхе. Любимые занятия позволяют нам отвлечься от происходящего, расслабиться, восстановить потраченные силы.

- Восстановление. То есть способность восстанавливаться из разрушенного состояния со стороны психологического самочувствия. Вспомните те ситуации, с которыми вы в жизни сталкивались, проанализируйте их. Нужно понять, что вам помогает выходить из напряжения и стресса. Вот с этого и стоит начать.

- Собственный механизм восстановления и преодоления стресса. Вам поможет предыдущий пункт и научная литература. Читайте, развивайтесь и подбирайте то, что подходит именно вам.

- Помощь. Не стесняйтесь обращаться за помощью (психолога, друзей, родных).

Простые методики для преодоления стресса

Способы просты и эффективны. Не спешите отказываться от них из-за «банальности» – попробуйте! Порой даже простой способ способен избавить вас от глобального стресса и упадка сил, нужно только попробовать и найти своё.

- Отдых. Основной источник стресса – перенапряжение, поэтому следует взять паузу и отдохнуть. Но это не значит, что нужно целыми днями сидеть перед телевизором или просто лежать. Помогает активный отдых: например, выезд на природу, прогулки на велосипеде и т.д.

- Витамины. Стресс включает все внутренние ресурсы человека, поэтому стоит не забывать о поддержании своих сил в тонусе. Полезные продукты, насыщенные витаминами помогут вашему организму быть эффективнее.

- Употребление в пищу продуктов, способствующих улучшению настроения. Как известно, незаменимым помощником в борьбе со стрессом является гормон счастья – серотонин, а такие продукты, как бананы, миндаль, шоколад и многие другие способствуют его выработке.

Но не все продукты помогут вам в борьбе со стрессом, ограничьте употребление сахара, кофеина и жирной пищи по мере возможности. Постарайтесь питаться правильно, это также способствует снижению

стресса. Перестаньте перекусывать, если вы не проголодались – это один из признаков хронического стресса. Если бессонница ваша постоянная спутница – что опять же приводит к еще большему стрессу – проветривайте комнату перед сном, ограничьте потребление кофеина, не принимайте пищу перед сном.

- Ароматерапия. Эфирные масла благоприятно воздействуют на наш организм, и на психологическое спокойствие тоже. Например, эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.

- Разговоры. Беседа позволяет нам проговорить свои проблемы, выплеснуть эмоции и увидеть ситуацию под другим углом.

- Спорт как способ освобождения от эмоций – также эффективен. Спорт делает наш организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Спектр видов в спорте огромен и каждый может подобрать себе подходящие упражнения. Особое воздействие оказывают упражнения, которые требуют регулярных повторений. Спорт тренирует наше тело и мозг реагировать на стресс адекватно.

- Улыбка, смех и похвала. Как ни странно, улыбка может вызвать хорошее настроение на подсознательном уровне. Хвалите себя и улыбайтесь. Но многие из нас таким образом могут заглушать свой внутренний голос. А научные исследования показывают, что положительные отзывы в свой адрес стимулируют выработку кортизола, который отвечает за нейтрализацию стресса. Когда стресс вновь рядом, стимулируйте себя на позитив, хвалите, улыбайтесь и в таком состоянии решайте возникающие трудности.

В целом, стресс тренирует нас заботиться о своем физическом и психологическом состоянии. Бояться его не стоит! Для своей эффективности и гармонии следует подобрать простой и действенный способ снятия напряжения, который позволит оставаться в тонусе и постоянно развиваться.

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: GorbatovaSS@tggpk.tomsk.ru