

*Как справиться со стрессом, создать крепкую семью, воспитать счастливых детей, построить карьеру? Мы поможем вам найти и обрести себя, открыть в себе новые, ранее не изученные стороны души. Родители и дети, учителя и ученики, педагоги-психологи и социальные педагоги, а также все специалисты, работающие в системе «человек — человек», независимо от возраста, гендерной принадлежности и социального статуса, получают в материалах данной рубрики ответы на все интересующие вопросы. Надеемся, что наши рекомендации и упражнения помогут вам реализовать себя с разных сторон и будут способствовать вашему непрерывному самосовершенствованию.*

*Мы, безусловно, не можем предвидеть все те проблемы, с которыми вы, уважаемые читатели, сталкиваетесь в повседневной жизни.*

*Будем очень признательны, если вы нам о них расскажете.*

*В этом случае мы постараемся предложить вам эффективные способы решения проблем, поможем найти ключ к себе.*

# Как победить стресс

*Человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс — и именно стресс выбирает болезнь.*

**И. Ялом.**

Современный человек живет в чрезвычайно динамичном ритме, который, с одной стороны, обусловлен беспокойством о качестве личной жизни в настоящем, а с другой — отсутствием чувства уверенности в завтрашнем дне. Тревоги, страхи и стрессы стали привычными характеристиками повседневности. И это касается не только тех ситуаций, в которых человеку необходимо противостоять воздействию кризисных событий жизненного пути, но и радостных, счастливых моментов, поскольку их продолжительность и те события, которые последуют за ними, никому неизвестны. Преодолеть тревоги, побороть страхи и справиться со стрессами можно, если человек хорошо знает о своих сильных и слабых сторонах и умеет направлять эти знания в конструктивное русло. Только это очень непросто — научиться жить полноценной жизнью, найти индивидуальный стиль в жизни и работе — найти ключ к себе.

В жизни каждого человека периодически возникают стрессовые ситуации. Вряд ли найдется кто-нибудь, кто знает о существовании стресса только по рассказам знакомых или по информации в печати. Скорее всего, вам уже доводилось и, возможно, не раз, предпринимать попытки по устранению его негативных последствий.

Понятие «стресс», как правило, ассоциируется с понятиями «напряжение», «беспокойство», «проблема». Создается впечатление, что стресс — это негативное явление в жизни человека. Однако это совсем не так. Стресс могут вызвать не только отрицательные, но и положительные события жизненного пути. По мнению Ганса Селье, выдающегося канадского врача, повседневная жизнь невозможна без стрессов. Поэтому он использовал понятие «стресс жизни» и не считал стресс вредным, а рассматривал его как реакцию,

**Наталья Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ**, кандидат психологических наук, преподаватель кафедры психологии Барановичского государственного университета

# Ключ к себе

помогающую организму выжить. Умеренный стресс (эустресс) активизирует организм человека и даже может быть полезным, а отрицательный стресс (дистресс) разрушает личность.

Как правило, к наступлению стресса человек оказывается абсолютно неподготовленным. Поэтому, чтобы стресс не наносил ущерба вашему счастью и здоровью, необходимо своевременно выявить его и смягчить его негативные проявления. Хотите узнать как? Ответы на данный вопрос вам предлагают авторы экспресс-методов по преодолению стресса: М. Р. Гинзбург, И. Ю. Митева, С. В. Рязанова.

## Как преодолеть стресс: шаг за шагом

### Шаг 1. Распознавание стресса.

Чтобы устранить негативные проявления стресса, необходимо знать, какие физиологические и психологические признаки свидетельствуют о его наличии.

#### Признаки стресса:

- ♦ апатия;
- ♦ повышенная тревожность;
- ♦ внутреннее напряжение;
- ♦ раздражительность и вспыльчивость;
- ♦ колебания настроения;
- ♦ забывчивость и рассеянность;
- ♦ неспособность сосредоточиться;
- ♦ усталость;
- ♦ нарушение сна;
- ♦ резкое изменение веса тела;
- ♦ пренебрежительное отношение к себе;
- ♦ чувство одиночества;
- ♦ чувство неуверенности;
- ♦ нежелание общаться с людьми.

Проанализируйте, какие из перечисленных признаков стресса отмечают у вас, и определите, на какой сфере жизнедеятельности они отражаются в большей степени: на вашем физическом состоянии или на психологическом самочувствии.

### Шаг 2. Определение источника стресса.

Одна и та же ситуация окружающей действительности по-разному воспринимается людьми: у одного человека она может вызвать стресс, а для другого остается незамеченной.

С помощью *анкеты* определите, какие ситуации являются источником переживаемого вами стресса.

1. Вспомните три стрессовые ситуации из своей жизни.

---

2. Что вы чувствовали во время каждой из них (тревогу, депрессию, раздражение, гнев, головную боль и т. п.)?

---

3. Подумайте, что помогло вам в это время, в результате чего у вас наступало улучшение (физические упражнения, бездействие, разговор с другом, музыка, телевизионная передача).

---

### Шаг 3. Определение пути преодоления стресса.

Теперь, когда вы поняли, какие именно проблемы вызывают у вас стресс, продумайте все возможные пути их решения. Ответьте себе на вопрос: «Какие мои действия приведут к успешному разрешению проблемы, а какие только усугубят ее?»

Существует два метода преодоления стресса:

1) *метод сосредоточения на проблеме* состоит в контроле и изменении самой стрессовой ситуации (в случае если вы действительно можете что-то предпринять);

2) *метод сосредоточения на эмоциях* заключается в изменении своего отношения, своих эмоциональных реакций на ситуацию (в случае если вы не можете изменить ситуацию).

Необходимо осознать и преодолеть отрицательные оценки собственных поступков и негативные прогнозы на будущее.

### Шаг 4. Преодоление стресса, вызванного нашими негативными мыслями.

Все, о чем мы думаем, все, что мы представляем, автоматически влияет на наше эмоциональное состояние. Если мы вспомним или представим приятные события — мы испытаем позитивные чувства (счастье, радость), а если мы вспомним или представим неприятные события — мы испытаем негативные чувства (страх, отчаяние, грусть). Поэтому, чтобы справиться со стрессом, вызываемым нашими негативными мыслями, нужно научиться останавливать их, применяя специальные техники остановки мыслей. Эти техники направлены на преодоление негативных эмоций, вызывающих стресс, за счет смещения фокуса внимания с потока негативных мыслей, про-

воцирующих страх, тревогу, беспокойство, раздражение. Не можете изменить ситуацию — измените свое отношение к ней.

По мнению В. Франкла, «тот, кто знает, зачем жить, может выдержать почти любое как». Теперь, когда мы с вами знаем, зачем нам необходимо преодолеть стресс, приступим к рассмотрению того, как этого достичь.

Предлагаем вашему вниманию **упражнения**, которые будут эффективны не только для того, чтобы справиться со стрессом, но и для профилактики его возникновения.

1. Справиться с неприятными воспоминаниями вам поможет упражнение «**Фотоальбом**». Необходимо выбрать эпизод из вашей жизни, воспоминания о котором вызывают неприятные переживания, и представить его себе как последовательность фотографий. Эти фотографии мысленно вкладываются в альбом, альбом помещается на дальнюю полку. Затем представьте, что фотографии выцветают до такой степени, что изображение полностью исчезает. Это исчезают неприятные воспоминания.

Помните, что прошлого уже нет, а будущего еще нет. Поэтому качество вашей жизни зависит только от ваших мыслей, решений и поступков в настоящем.

2. Сосредоточьтесь на потоке ваших мыслей, которые приходят в данную минуту, осознайте их (если позволяет ситуация, можно закрыть глаза). Как только вы почувствуете тревогу, страх, злость, грусть или отчаяние, мысленно, жестко скажите «стоп» и остановите поток мыслей. Слово «стоп» можно сочетать с визуальными представляемыми символами, например дорожным знаком «STOP», барьером или шлагбаумом.

3. Когда обнаружите у себя поток негативных мыслей, вызывающих беспокойство, огорчение или страх, — переместите ваше внимание на ситуацию «здесь и сейчас» (начните воспринимать все происходящее вокруг вас, ваши ощущения в настоящем). Иными словами, просто беспристрастно созерцайте окружающий мир и называйте все, что вы видите, слышите, ощущаете и обоняете, что с вами при этом происходит:

- Я вижу, что (как)...
- Я слышу, как...
- Я чувствую...

4. Тщательно продумайте и, если сочтете нужным, запишите ответы на следующие вопросы:

■ Что на самом деле и чем конкретно угрожает мне в данный момент?

■ Может ли это «что-то» угрожать моей жизни или здоровью?

■ Как я могу нейтрализовать или преодолеть эту ситуацию исходя из того, как это делают другие люди?

Это самая трудная задача, т. к. проблема, вызывающая стресс, не всегда очевидна. Посмотрите вашей проблеме прямо в лицо. Обдумайте, какие самые худшие последствия она может за собой повлечь.

Сразу же после выполнения этого упражнения уровень стресса начнет снижаться, т. к. вы перестанете подсознательно бояться неизвестного и настроитесь на практическое решение проблемы.

5. Чтобы вызвать у себя состояние внутреннего покоя и комфорта, используйте упражнение «**Убежище**»: вы мысленно создаете себе убежище — спокойное и комфортное место, где вас никто не потревожит и не побеспокоит, и мысленно находитесь в нем некоторое время. Это может быть что угодно: комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие — чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. Вы можете побыть там, позволяя себе полностью ощутить приятные чувства уверенности, покоя, комфорта. В этом состоянии может измениться ощущение времени: несколько мгновений могут растянуться и стать несколькими часами — временем, достаточным, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть, набраться сил. Когда вы почувствуете себя успокоившимся и отдохнувшим, вы можете выйти из своего убежища и вернуться в реальный мир — для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза. Этим упражнением можно эффективно пользоваться, когда находитесь в состоянии стресса, можно быстро снимать напряжения переживания.

Следует избегать стрессовых ситуаций, но это, к сожалению, не всегда в наших силах. А вот учиться бороться со стрессом необходимо, от этого зависит качество нашей жизни.

Мы предложили вам модель поведения и реагирования в стрессовой ситуации. Проверьте ее на себе, и не исключено, что она вам поможет. Предложенный нами алгоритм, конечно, не является единственным и универсальным. В следующих номерах журнала мы продолжим публиковать различные способы преодоления стресса.

Успехов, дорогой читатель!