

ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС?

Напружені стосунки вдома, проблеми у школі, на роботі, утрата близької людини, почуття самотності... І це ще не повний перелік тих ситуацій, які можуть призвести до стресу.

Ми завжди намагаємося дивитися в майбутнє з надією. Але під тиском реальності руйнується багато наших планів і сподівань. Людина легко дає раду таким ситуаціям, як невдалий день або сварка з друзями. Але тривалі конфліктні ситуації і нескінченна низка стресів здатні зашкодити здоров'ю людини.

Відомий дослідник стресу М.Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами трапляється, а те, як ви це сприймаєте. Стрес іноді є необхідним явищем у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність і творчість. Стрес навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили і ставати впевненими в собі. але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи. Що ж таке стрес?

Стрес (тиск, натиск) – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Залежно від подразника. Що діє на людину, розрізняють два види стресу: дистрес за дії негативних емоцій і евстрес за дії позитивних емоцій.

Основними причинами травмуючи стресів бувають: смерть близьких людей, ізоляція від спільноти людей (особливо коли людина її усвідомлює), утрата свободи (зокрема внутрішньої, так зване почуття провини, що є вкрай деструктивним) і втрата сенсу життя. Особливо небезпечно. Коли об'єднуються кілька причин стресів. Це може призвести до життєвої кризи.

Періодичні емоційні струси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, *мобілізують сили і розумові здібності*. Але від стресу потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг утруситись у ваше життя, здоров'я і кар'єру.

Що відбувається з тілом, коли ви потрапляєте у стресову ситуацію? У цей момент надниркові залози викидають у кров гормон адреналін і норадреналін – у вас стискаються кулаки. Подих стає переривчастим, словом, усі симптоми гострого стресу в наявності.

Зміни, що відбуваються в організмі при стресі, передбачені природою як *захисна реакція на небезпечні ситуації*. Стрес дійсно здатний пробудити приховані резерви людини, множачи її сили і розумові здібності. Головне при цьому – *спрямувати їх у потрібне русло і з'ясувати причини стресу*.

Якщо цього не зробити, *стресові гормони нагромаджуються і «запускають» в організмі іншу хімічну реакцію – людина починає злитися, нервово ходити зі сторони у сторону, метушитися*. Утім, через якийсь час усе відбувається з точністю до навпаки: стрес переходить у стадію пасивних негативних емоцій – опускаються руки, розвивається *депресія*. Такий «негатив» можна скинути за допомогою психотехнік.

Найнебезпечніша стадія стресу – це коли він переходить у хворобу, із якою впоратися під силу лише кваліфікованому психотерапевту. На цьому етапі надниркові залози, крім адреналіну, починають продукувати небезпечний гормон кортизол, що може спровокувати погіршення пам'яті, серцево-судинні захворювання, хвороби шлунково-кишкового тракту, ослаблення імунітету, раннє старіння, проблеми зі шкірою.

Стресами різного ступеня інтенсивності «багате» життя кожної людини. Інша річ, що одні вміють протистояти, а інші – ні.

10 способів порятунку від стресу

1. ***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 вголос, ви доберетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.
2. ***Не видавайте себе за бідну ягничку***. Перше, що рекомендують зробити психологи, коли в черговий раз захочеться розвинути з дріб'язкової проблеми маленьку трагедію,- знайти людину, якій би жилося набагато гірше, і допомогти їй.
3. ***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.
4. ***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 не в змозі вирішити.
5. ***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, наситити мозок киснем і заспокоїтись.

6. **Не забувайте себе хвалити щоразу.** Коли вам удається 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.
7. **Усміхайтеся,** 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.
8. **Робіть фізичні вправи** не менше 30 хв. 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.
9. **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...Психологи помітили, що ненормативна лексика разом з різкими жестами теж добре виводить негативні емоції.
10. **Вживайте вітамін Е.** Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін у натуральному вигляді міститься в картоплі, сої, моркві, кукурудзі, ожині і волоських горіхах.

Як подолати жахи?

Коли людина чогось боїться, ми говоримо про те, що в неї є жахи. Наприклад, жах темряви, висоти, замкненого простору... загалом жах є природною емоцією людини.

Жах може розвиватись і виявлятись у будь-якому віці. Наприклад, у дітей часто виявляються нічні жахи, жахи раптових звуків, самотності, болю (і пов'язаний із ним