



Как сформировать стрессоустойчивость

У каждого человека в жизни происходят маленькие или большие стрессовые ситуации, и то, как он их воспринимает, как к ним умеет приспосабливаться и решать их зависит его психологическое здоровье. Из-за сильного длительного стресса могут появиться как психические, так и физические болезни. Повышенная тревожность, депрессивные симптомы, расстройства сна – частые спутники хронического стресса. Во избежание подобных проблем необходимо формировать в себе качества личности, повышающие способность справляться со стрессовыми ситуациями.

Стрессоустойчивость представляет собой умение человека выдерживать психологические нагрузки без негативных последствий. Самое интересное заключается в том, что это свойство не является врождённым, оно формируется в процессе личностного развития. Поэтому если поработать над собой, можно сформировать необходимые качества.

Психологические исследования показывают, что восприятие стрессора играет большую роль: если человек воспринимает ситуацию как контролируемую, негативные последствия минимальны, тогда как ощущение беспомощности усиливает вредный эффект стресса. Это объясняет, почему при одинаковых внешних условиях одни люди сохраняют психологическую устойчивость, а другие нет.

Часто люди, у которых нет стрессоустойчивости чувствуют себя дискомфортно в непривычных и новых ситуациях, у них может отмечаться напряжение и раздражительность. Им тяжело устанавливать контакты с людьми, отказывать, если это необходимо, они менее терпеливы и могут долго держать обиды.

Стрессоустойчивым людям характерно такое качество, как умение прогнозировать происходящие ситуации и влиять на них. Такое качество есть не

у всех, но оно может формироваться под влиянием жизненного опыта. Также они менее обидчивы, более терпеливы, жизнелюбны и доброжелательны.

Однако нельзя исключать того, что длительный стресс сопровождается негативными последствиями, поэтому важно знать способы снятия или преодоления стресса пусть не во всех, но во многих неблагоприятных ситуациях. И лучше не допускать момента, когда маленькие стрессы накапливаются и создают критический стресс. Поэтому попробуйте использовать следующие рекомендации по преодолению стрессовых ситуаций и формированию стрессоустойчивости:

1) в любой экстремальной ситуации надо искать способы преодоления ее, даже если ситуация остается сложной и трудноразрешимой. Активная деятельность в разрешении проблемной ситуации препятствует влиянию отрицательных эмоций;

2) работайте над формированием психологически устойчивых качеств личности, которые позволят чувствовать себя комфортно, находясь в любом обществе (уверенность, оптимизм, спокойствие и др.);

3) любую негативную ситуацию воспринимайте как жизненный опыт. Неважно хороший или плохой. Любой опыт имеет место быть, и мы из него можем извлечь нужные для себя уроки, моменты. Важно также понимать, что чем больше жизненного опыта есть у человека, тем больше он приспособлен к окружающей действительности. В стрессовой ситуации лучше ориентируется человек, который умеет прогнозировать события и влиять на них, а без опыта прогнозировать тяжело;

4) если мы не можем поменять ситуацию, мы можем поменять отношение к ней. Попробуйте отнестись к стрессовой ситуации как к менее важной, найдите положительные стороны в ней;

5) если у вас нет сил и желания решать ситуацию сегодня, при малейшей возможности перенесите ее на завтра. У вас может измениться отношение к возникшей проблеме, появятся другие мысли и эмоции. Есть очень хорошая фраза Скарлетт из фильма «Унесенные ветром»: «Подумаю об этом завтра»;

6) благоприятными будут занятия спортом, танцами, йогой или фитнесом. Любой стресс связан с нашим телом, что вызывает напряжение разных групп мышц. Физическая нагрузка расслабляет мышцы (тело) и, как следствие, наше эмоциональное состояние выравнивается. Также человек в этот момент переключается с проблемы на другую сферу;

7) освоите для себя техники дыхания. Они часто помогают, особенно в первые секунды борьбы со стрессом. Это может быть техника глубокого дыхания, либо дыхание «по квадрату». Каждому подходит своя техника. Их нужно освоить вне стрессовых ситуаций, а потом можно пользоваться на практике;

8) можно прослушать успокаивающие медитации, попробовать освоить совместно со специалистом релаксационную аутогенную тренировку или

поискать в интернете аудио- либо видеоматериал этой техники (методика самовнушения, разработанная немецким психиатром Йоханнесом Генрихом Шульцем);

9) если считаете необходимым, обратитесь за помощью к специалистам.

И помните, лучше своевременно обратиться за помощью к специалистам, не игнорируя сигналы тревоги, напряжения, депрессивных симптомов, являющихся следствием жизненных стрессов, чем лечить физические или психические заболевания. К тому же имеющиеся заболевания обостряются во время стресса.

Вероника Коневега, психолог отдела общественного здоровья Брестского областного ЦГЭиОЗ