Стресс – это реакция нашего организма на различные неблагоприятные факторы (раздражители).

У каждого человека есть свой способ, как реагировать на жизненные проблемы и трудности.



I способ – это самостоятельное разрешение проблем. Такой способ является самым эффективным. Проявляя активную позицию, человек сам пытается справиться с появившимися трудностями. Ведя себя, таким образом, он берет на себя ответственность за свои действия и впоследствии не будет никого винить за то, что другие люди как-то не так повлияли на его судьбу. Это очень хороший способ, но только в том случае, если у человека действительно имеются возможности для разрешения проблемы. Если таковых возможностей нет, то действуя, таким образом, стрессовое напряжение будет еще сильнее возрастать.

II способ – «зов о помощи». Это способ обращения за помощью к другим. Оказание помощи может быть разным:

1. решение за человека проблемы, с которой ему самостоятельно не справиться;
2. научение чему-либо;
3. помощь через совет;
4. возможность быть услышанным.

С другой стороны помощь всегда предполагает перекладывание ответственности за решение своих проблем на другого человека. Конечно, каждый вправе выбирать, что для него лучше, но не стоит злоупотреблять просьбами. Призыв о помощи предполагает не только оказание самой помощи, но и возможный отказ на просьбу.

III способ – избегание. Избегание проявляется, как нежелание контактировать с проблемой, уход от нее. Человек в прямом смысле избегает кого-то или что-то, что вызывает напряжение. Однако такая реакция не всегда желательна, так как может повлечь за собой ряд трудностей. Например, отрицание болезни, боязнь, что при врачебном осмотре болезнь подтвердят – из-за этого человек не хочет знать, что с ним происходит, сознательно не идет к врачу, пытается справиться своими силами, преуменьшает болезнь и тем самым запускает ее.

Общие рекомендации по преодолению стресса

1. Сначала выполняйте срочные дела, а потом обращайтесь к второстепенным занятиям.

2. Улыбайтесь каждое утро по три раза. Делайте это даже, если вы не чувствуете радости. Улыбка поможет Вам справиться со стрессом и настроиться на рабочий день.

3. Привыкайте думать позитивно.

4. Если есть такие занятия, которые требуют много времени и сил на выполнение, но не являются важными – откажитесь от них. Сделайте свою жизнь проще, избегайте дел, которые приносят лишь минимум пользы.

5. Избегайте ситуаций, когда другие хотят переложить на Вас свои дела. Научитесь спокойно и уверенно говорить «Нет» на те, просьбы, которые Вы не готовы выполнить.

6. Высыпайтесь. У взрослого человека норма сна составляет 7-8 часов. Но суточная норма сна у каждого своя.

7. Большая часть переживаний происходит не по настоящему (что происходит сейчас, в данный момент), а касается прошлого и будущего.

8. Занимайтесь по возможности такими делами, которые приносят Вам удовольствие. Найдите для себя хобби, то, что будет приносить Вам удовлетворение в жизни.

9. Вырабатывайте в себе уверенность.

10. Держите ровно спину. Поддерживайте себя физическими упражнениями. Регулярные занятия физической культурой укрепляют не только мышцы, но и нервную систему.

11. Если любите музыку, то слушайте такую, которая способствует расслаблению и улучшению настроения.

12. Больше гуляйте, ходите на прогулки. В норме человек должен проходить 10 км в день.

13. Найдите человека, которому вы можете поделиться своими проблемами, но не злоупотребляйте доверием. Если такового нет, то пишите дневник, это поможет выплеснуть Вам негативные эмоции с пользой для себя и безопасностью для другого человека.

14. Не пренебрегайте отпусками, Ваша дееспособность повыситься, если Вы будете чаще находиться вне рабочего пространства.

15. Читайте позитивные книги.

16. Употребляйте меньше кофеина и сахара – они только поднимают уровень стресса.

17. Искорените привычку переживать по мелочам.

18. Подружитесь, больше общайтесь, будьте открыты и дружелюбны – ведь преодолевать трудности вместе с другими намного легче.

Если Ваша проблема кажется Вам непреодолимой, то обратитесь за помощью к специалисту.



ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы
и реабилитации»

ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»

МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



2015