

Стресс, как индивидуальное проявление личности.

Одним из поводов обращения людей к психологу является переживание ими стресса.

Обычно о стрессе мы говорим с негативным оттенком: проблемы на работе, конфликты в семье, напряженные отношения с соседями или просто «плохо на душе».

Но стресс человек может испытывать и при положительных переживаниях: исполнение давно задуманного, встреча с любимым человеком, ожидание концерта известного актёра и разные другие ситуации, субъективно воспринимаемые человеком, как позитивные. Для обозначения этого состояния есть специальный термин - эустресс (положительный стресс).

В общем, стресс - это реакция организма в ответ на внешнее воздействие. В переводе с английского стресс – это давление, напряжение. Степень выраженности стресса зависит от личностных особенностей человека, его темперамента, воспитания, настроения на данный момент времени и многого другого. Если в целом, то стресс выражается в нервно – психическом напряжении, возбуждении, увеличении мышечного тонуса, в изменении волновой активности мозга, в учащении сердцебиения.

Когда отрицательно окрашенное для субъекта переживание приобретает хроническую форму, то это состояние называется дистрессом.

Дистресс опасен и разрушителен для здоровья человека, он негативно влияет на его деятельность. Чтобы не перейти от стресса к дистрессу, прислушайтесь к нескольким рекомендациям.

Осознайте, что стресс вызывает не сама опасность и содержание происходящего, а то, как человек «видит» это происходящее.

Например, собираясь идти в гости, вы заранее напрягаетесь из-за предстоящей встречи с неприятным для вас человеком, но придя на место и, увидев его (человека) совсем в другой ситуации, вы видите, что он вполне переносим и не такой плохой, как казался ранее.

Предположения и напряжения накануне были лишними.

Кстати, по статистике больше половины из того, что человек себе «накручивает» не соответствует тому, что происходит позже на самом деле. Поэтому в очередной раз предвосхищая негативное развитие событий, сделайте скидку, что это всего лишь ваши фантазии.

Не будьте перфекционистом.

Перфекционизм – постоянное (часто навязчивое) стремление к совершенству, идеалу. Чрезмерные затраты сил и времени на доведение до совершенства результатов деятельности, могут истощить психику человека, привести его к неудовлетворённости собой.

Старайтесь разумно относиться к своим ресурсам, поймите, что невозможно достичь идеала во всём.

Поддерживайте себя не только в активности, но и в желании отдыхать, позвольте себе быть в чем – то не на высоте, не стремитесь всегда быть лучшим.

Меньше критикуйте себя.

Человек практически во всех ситуациях поступает единственным возможным для себя на данный момент способом. Всем свойственно ошибаться, совершать опрометчивые поступки.

Люди, критикующие себя за каждый неправильный шаг, находятся в напряжении, как следствие внутренний дискомфорт и неуверенность в себе.

Понимайте и принимайте себя, как это делает хороший родитель по отношению к ребёнку, который нуждается в безусловной любви.

Говорите о своих проблемах с позитивными людьми или профессионалами.

Люди, способные видеть положительные стороны жизни, помогут и вам не застрять на плохом. В любой ситуации можно увидеть свет в конце тоннеля. Главное, правильно расставить акценты и наметить перспективу. Если затрудняетесь, обратитесь к психологу, о котором слышали хорошие отзывы.

Переключайтесь.

Застревание на одних и тех же негативных мыслях, на одной проблеме или на одной работе плохо сказывается на состоянии человека. Старайтесь переключаться. Иногда стоит просто выйти из дома и прогуляться, без определённой цели.

Или заняться тем, что приводит в душевное равновесие.

Возможно, это спорт, рисование, вязание или игра в шашки, или собирание пазлов. Кстати, последнее очень увлекательное занятие, которое

приобретает всё большую популярность не только у детей, но и среди взрослых.

Живите проще.

Многие люди склонны усложнять жизнь не только себе, но и окружающим. Старайтесь смотреть на мир проще, что – то не получается сегодня, получится завтра.

Учитесь радоваться простым вещам. Солнцу за окном, возможности свободно передвигаться, общаться, отдохнуть в хорошей компании. Понаблюдайте за детьми, как они быстро справляются со своими детскими неудачами: упал, поплакал совсем немного, успокоился и побежал дальше к новым свершениям.

Хорошо бы начинать каждый день с установки «Наступил новый день. Сегодня всё будет хорошо».

Не старайтесь всё делать сразу и в полном объёме.

Если невозможно сделать что-то быстро, осуществляйте задуманное пошагово.

Подумайте, какие шаги можно (нужно) предпринять именно сегодня, завтра, в более позднее время.

Какие препятствия могут ожидать вас на этом пути? Как их избежать или с чьей помощью преодолеть?

В зависимости от результатов первого, второго шага стоит остановиться и оглядеться, куда и как двигаться дальше.

Почаще задавайте себе вопрос «А как это для меня?». Если начинаете испытывать дискомфорт, может стоит подумать, в ту ли сторону я иду, тем ли делом занимаюсь?

На пути решения проблемы могут произойти разные изменения и быть может со временем ваши мысли о том, чем всё должно завершиться именно «так» изменятся.

Пошаговое решение даёт возможность делать промежуточные выводы.

Итак, стрессы мы испытываем в течение всей жизни; они могут, как положительно, так и отрицательно воздействовать на нас. Важно, как человек интерпретирует происходящее. Наше отношение к тому, что происходит вокруг и с нами сугубо индивидуально.

Для одного «что - то» конец света, для другого ничего особенного.

В умеренных дозах стресс полезен для человека, он мобилизует ресурсы, заставляет двигаться, идти вперёд. Иногда стресс необходим, чтобы переосмыслить свои поступки, поведение, жизнь.

Если стресс приобретает хроническую форму выражения и мешает человеку нормально жить, возможно пришло время обратиться за помощью к специалистам.

Татьяна Бичевина – психолог Ангарского филиала ОГБУЗ ИОПНД.

Поговорить о своих переживаниях, проблемах, вариантах их решения можно, позвонив по телефону доверия 0 – 86 (бесплатно).

Сотовая связь – 8 395 55 64 986.