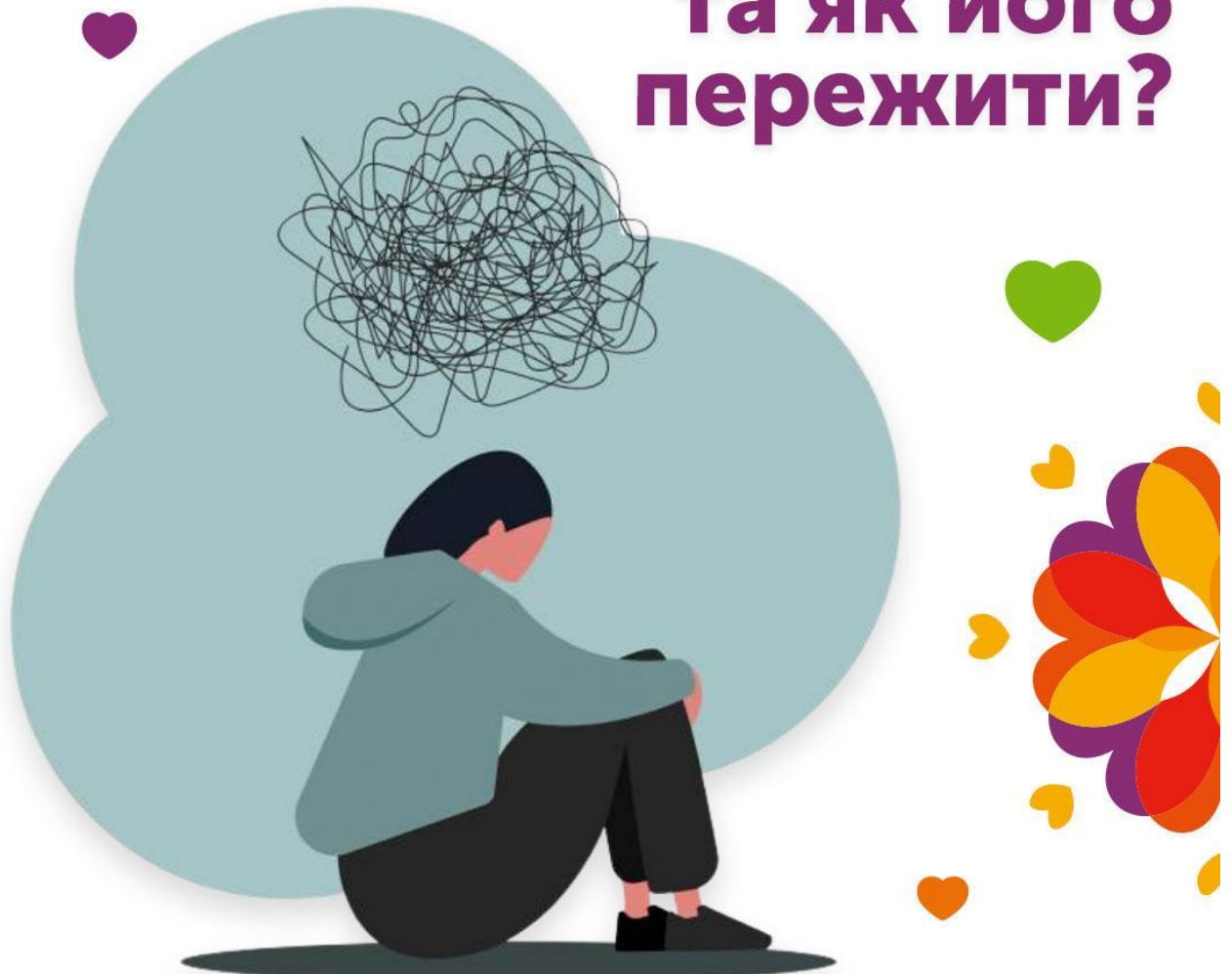


Що таке стрес та як його пережити?



Сьогодні говоримо про не менш важливу тему, яка турбує - тиск дедлайнів, страх перед майбутнім... У сучасному світі приводів стресувати задосить. То як же впоратися зі стресом та чи може він бути корисним?

Дійсно, перша асоціація щодо стресу — це погано і його краще уникати. Але насправді це не зовсім так. Коли змінюється звичне середовище, нам доводиться виходити з нашої зони комфорту, тобто стану рівноваги. Звичайно ж і починаємо відчувати стрес, таким чином адаптуючись до нових умов, коли треба діяти в стані більшої енергії та концентрації.

Незважаючи на те, відбуватимуться далі негативні чи позитивні зміни, наша перша реакція завжди пов'язана з тривогою. Але саме завдяки цій напрузі ми

мобілізуємося, розвиваємося, здобуваємо нові особисті або професійні навички. І це цінно, оскільки наше життя стає більш якісним.

Позитивний стрес, який змушує нас «вмикати турборежим», називається еустрес. Це стан, в якому підвищується резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Але існує також дістрес — коли ми тривалий час намагаємося призвичаїтися до нових умов і виснажуємося. Зрештою це може призвести до деяких захворювань. Ключем до поняття стресу може стати усвідомлення, що світ сам по собі — нейтральний та об'єктивний. Але на одну й ту саму зміну кожен реагує суб'єктивно: дратується, гнівається, радіє. Саме наша реакція забарвлює світ, і він стає умовно добрим чи злим.

Тому найважливіше, що ми можемо зробити зі стресом — це навчитися ним керувати. Не миритися, бо стресори завжди були і будуть, а саме впливати на сприйняття навколишнього світу та певною мірою керувати нашими реакціями на зміни. Хороша новина — чим більше ми тренуємо свій внутрішній стан, тим кращою буде наша стресостійкість

Щоб працювати зі стресом, можна скористатися трьома основними підходами: дисоціація, робота з тілом та зміна глибинних переконань.

1. Дисоціація, або відсторонення від надмірних емоцій-це спроба відсторонитися від стресової ситуації — так, наче вона трапилася з кимось іншим. Важливо пам'ятати, що цей захисний підхід не вирішує проблему, яка призвела до стресу, але допомагає знизити напруження та повернутися в ресурсний стан. Для цього пропоную спробувати кілька технік.

Сядьте, заплющіть очі та уявіть певний відрізок свого життя. Картинка може бути різною — у когось лінія, в когось спіраль тощо. На цьому відрізку треба позначити подію, яка вивела з рівноваги, та виміряти рівень напруги за 10-бальною шкалою. Наприклад, суперечку з колегою ви оцінили у 8 балів. Потім перемістіться далі по лінії, збільшуючи відрізок життя, і озирніться на вашу «травмуючу» подію. Знову оцініть напруження — зазвичай в такій перспективі його рівень знижується.

Ця техніка дозволяє побачити, що ваш випадок — лише пересічний життєвий епізод. На щастя, з плином часу ми сприймаємо негативні події як менш емоційно значущі.

Закрийте очі та уявіть себе в кінотеатрі. На великому екрані з потужним звуком демонструється фільм — ваша стресова ситуація. Ви чуєте, як люди відгукуються про те, що сталося, обговорюють вас, ваші дії. Відзначте рівень внутрішнього напруження. Потім спробуйте ту ж ситуацію відобразити як чорно-білу стрічку німого кіно. Який зараз рівень стресу? Припускаю, що він буде меншим. Третя демонстрація відбувається на квадратику в куточку екрану, який займає всього 5% від загальної площі. Знову ж таки — в чорно-білому форматі та без звуку. Напруження буде мінімальним, оскільки ми позбавили ситуацію емоційного забарвлення.

2. Робота з тілом

Коли ми відчуваємо стрес, тривогу, це позначається також на реакціях нашого тіла — збиваються ритм дихання, серцебиття, напружуються м'язи. Наше завдання — використовуючи прості техніки, повернутися в стан, в якому ми можемо впливати на ситуацію конструктивно.

3. Зміна глибинних переконань

Зазвичай людина реагує на стрес трьома способами: на рівні емоцій, думок і дій. Наприклад, під час вашої робочої наради до кімнати забігають галасливі діти. Ви можете відчути роздратування, подумати в серцях «Я ж просила не турбувати!» або ж діяти — перейти в іншу кімнату. Наше завдання — знайти переконання, які запускають негативні думки, і нейтралізувати їх. А ще краще — перетворити на позитивні

Важливо розуміти, що ці три компоненти впливають один на одного. За допомогою дії можна вплинути на емоцію — посміхаючись протягом 5 хвилин, ми починаємо відчувати радість.

Також на емоційний стан можна вплинути за допомогою думки. Наприклад, під час співбесіди ваш співрозмовник дивиться то в телефон, то у вікно. У вас

може виникнути думка: «Певно, я говорю казна-що», а за нею — сумніви в собі та тривога. Зупиніть себе і запитайте: а чому людина може себе так поводити? Причин може бути безліч: співрозмовник чекає на важливий дзвінок, обдумує ранкову сварку з колегою, втомився або банально хоче пообідати. Зрозумівши, що справа, певно, не у вас, ви перестанете інтерпретувати ситуацію негативно, а ваші шанси пройти інтерв'ю успішно — підвищаться.

Суть цього підходу — у зміні парадигми, у заміні переконань на ті, які дадуть вам більше можливостей. Адже насправді внутрішнє налаштування, що «світ жорстокий і довіряти нікому не можна», можна замінити на більш ресурсну установку «світ, швидше, хороший, ніж поганий, і деяким людям можна довіряти». Щоразу, коли відчуваєте, що «машина з виробництва поганих думок» працює на повну, шукайте, що її запускає, і спробуйте «перепрограмувати».

Перераховані вище практики «швидкої допомоги» у стресовій ситуації дієві та корисні. Та все ж важливіше сфокусуватися на профілактиці стресу. Регулярно турбуватися про себе, шукати джерела, які будуть вас наповнювати. І не за залишковим принципом «якщо буде час».

Почніть із планування — усвідомленого включення в своє життя подій, активностей, які будуть наповнювати вас з точки зору тіла, емоцій, сенсів. Будьте тим, хто керує вашим життєвим човном!