

Внимание стресс

Республиканский центр психологической помощи оказывает информационную помощь людям в трудной жизненной ситуации:

<https://pomogut.by/>

ВНИМАНИЕ СТРЕСС!!!

Признаки стрессового напряжения

- Невозможность сосредоточиться на чем-то.
- Слишком частые ошибки в работе.
- Ухудшается память.
- Слишком часто возникает чувство усталости.
- Очень быстрая речь.
- Мысли часто улетучиваются.
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
- Повышенная возбудимость.
- Работа не доставляет прежней радости.
- Потеря чувства юмора.
- Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
- Пристрастие к алкогольным напиткам.
- Постоянное ощущение недоедания.
- Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде.
- Невозможность вовремя закончить работу.

Если Вы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины. Поняв причины - легче их устранить. Убрать причины стресса легче, чем убрать последствия стресса.

Причины стрессового напряжения:

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.

4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.

5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.

6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.

7. Вы очень много курите или потребляете алкоголя больше, чем обычно.

8. Вам почти ничего не нравится.

9. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.

10. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.

11. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.

12. У вас появляется комплекс неполноценности.

13. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.

14. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.

Ваш характер, ваш стиль жизни может сильно влиять на стрессовую предрасположенность. Зная врага в лицо, с ним легче бороться.

Поэтому определим стрессовый стиль жизни.

Он таков, если человек:

1. Испытывает хронический неослабевающий стресс

2. Попадает в одну или несколько непрекращающихся стрессовых ситуаций

3. Тяжело преодолевает стрессовые межличностные отношения (например, трудности в семье, осложнение отношений с супругой, боссом, сотрудниками)

4. Участвует в неинтересной, скучной, раздражающей или иным образом неприятной и неблагодарной работе

5. Испытывает постоянную нехватку времени, слишком много надо сделать за данный промежуток времени

6. Беспокоится по поводу потенциально неприятных наступающих событий

7. Обладает пагубными для здоровья привычками (например, в питании, курит, выпивает, испытывает недостаток физических упражнений, в плохой физической форме)

8. Поглощен одним видом жизненной деятельности (например, работой, общественной деятельностью, зарабатыванием денег, одиночеством или физической деятельностью)

9. Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться и насладиться какой-нибудь кратковременной работой

10. Воспринимает отношения между полами как неприятные, неблагодарные или общественно «запрограммированные» (например, путем интриг, стремления «заманить» и облапошить)

11. Воспринимает жизнь как серьезную трудную ситуацию; отсутствует чувство юмора

12. Соглашается с выполнением угнетающих неблагодарных социальных ролей

13. Воспринимает тяжелые или стрессовые ситуации пассивно.
Вероятно здесь приведены не все причины стрессового напряжения. Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно характерные только для его организма.

Методы защиты от стресса:

- **Сменить сферу деятельности и найти что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.)**
- **Активная релаксация (расслабление)**, которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция считается наиболее действенной.
- **Чаще говорите о своих проблемах с близкими.** Многие эксперты считают, что общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему.
- **Начните день с физических упражнений.** Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Если вы не владеете йогой, вам стоило бы этим заняться. Йога прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело.
- **Откажитесь от кофе или алкоголя или значительно уменьшите их употребление.** Кофе, алкоголь и стресс несовместимы, так как эта

«гремучая» смесь может породить бессонницу и сильное эмоциональное напряжение.

- **Старайтесь больше отдыхать.** Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном.
- **Следите за питанием.** Пища должна быть свежей, богатой витаминами. Не пропускайте приемы пищи.
- **Чаще бывайте в общественных местах.** Обед в ресторане или кафе, танцы, посещение кинотеатра - все это может существенно помочь. **Первая помощь при остром стрессе:** Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (вас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - у вас начинается острый стресс.

Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и командовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Выход из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. **Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. **Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение,** в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности.

Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, **покиньте помещение**, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу)»по косточкам», как описано в пункте 3.
5. **Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.** Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
6. **Займитесь какой-нибудь деятельностью**- все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
7. **Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.** Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
8. **Возьмите калькулятор или бумагу и карандаши** постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить ваше внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.
9. **Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком**, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10.Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность. Дыхательные упражнения п.1,2,3,5,7,8.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Однако, любую болезнь легче предупредить, чем лечить.