СТРЕСС И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ

Каждый день мы сталкиваемся с разнообразными источниками стресса. В преддверии праздников причин для беспокойства прибавляется. Мы переживаем, что не хватит денег на подарки, расстраиваемся из-за конфликтов с родственниками. Глобально существует всего три вида стресса. Разобравшись, к какому виду относится проблема, поймем, как с ней справиться. Многих из нас стресс гложет постоянно, как в течение дня, так и ночью, мешая заснуть. Вызванная им повышенная раздражительность может в конце концов привести к болезням, тревожным расстройствам и депрессии. Постоянный стресс и борьба с ним могут стать настолько привычными, что вы не представляете, как можно изменить устоявшийся шаблон. Возможно, вы росли в нездоровой семейной атмосфере и из-за этого испытывали в детстве постоянное давление. Возможно, не научились эффективным способам борьбы с переживаниями. Каждая мысль вызывает физиологическую реакцию организма Когда мы сталкиваемся с проблемой, вызывающей стресс, в первую очередь надо разложить ее на составные части. Так с ней будет проще совладать и найти разумный подход. Это поможет понять, насколько решение проблемы зависит от вас (полностью, частично или не зависит вовсе).

3 ОСНОВНЫХ ВИДА ПРОБЛЕМ, ВЫЗЫВАЮЩИХ СТРЕСС.

1. Проблемная ситуация, в которой вы можете что-то изменить Такие ситуации нам подконтрольны, остается проявить творческий подход и найти решение. Только от вас зависит, сможете ли вы освободиться от постоянно гложущего стресса. Возможно, для этого придется добиться от другого человека, чтобы он изменил поведение, установить личные границы, составить план по выходу из трудной ситуации (например, финансовой) или сменить окружение. К примеру, вы можете решить уволиться, если работа вызывает постоянный стресс. В любом случае нужно помнить, что улучшение не наступит, пока не перестанете быть жертвой и не начнете активно решать проблему.

2. Проблемы, которые надо принять как данность Речь идет об источниках стресса, на которые вы никак не можете повлиять. Например, неизлечимые болезни, несчастные случаи, жилищные условия или экономические обстоятельства, которые вы сейчас не можете изменить. Чтобы легче переносить этот вид стресса, надо научиться иначе на него смотреть. Укрепить все свои ресурсы — социальные, физические, духовные. Необходимо постоянно повторять, что вы на данный момент принимаете ситуацию такой, какая она есть, а не пытаетесь ее менять. Тратя силы на борьбу с тем, что не можем изменить, мы становимся беспокойными и озлобленными. Это мешает мыслить творчески, искать альтернативные подходы и радоваться жизни.

3. Проблемы, которых надо избегать Например, если вы не любите столпотворения людей, ходите по магазинам в спокойные часы. Если вам не

хватает времени, откажитесь от дополнительных обязанностей. В случае финансовых трудностей реже встречайтесь с друзьями в ресторанах и барах. Сознательно избегайте ситуаций, которые вносят в жизнь лишний стресс. Выбирая, как поступить, отталкивайтесь от того, с каким видом стресса столкнулись. Приняв решение, вы вернете ощущение контроля над жизнью — это снизит стресс и принесет облегчение. Каждая мысль вызывает физиологическую реакцию организма, стараясь мыслить осознанно, вы снизите нагрузку на истощенную стрессом нервную систему. Умение справляться со стрессом — важный жизненный навык, который придется развивать. Темперамент отчасти влияет на реакцию на стресс, но навыку все равно нужно учиться. В будущем каждому встретятся новые источники стресса, и для эмоционального благополучия лучше разбираться с ними как можно раньше. Для этого может понадобиться изменить устоявшиеся неэффективные шаблоны мышления, мешающие полностью раскрыть возможности. Эти шаблоны обычно формируются из-за нездорового воспитания или неблагополучной атмосферы в родительской семье, и от них можно избавиться.

Умение справляться со стрессом — важный инструмент для эмоционального благополучия