

Стресс в жизни человека. Способы снятия напряжения

В наше напряженное время уже ни для кого не секрет, что постоянное нервное и физическое напряжение ведет к переутомлению и, как следствие, вызывает стресс.

Что же такое стресс?

Впервые термин «стресс» был введен в медицинскую науку Гансом Селье, который так охарактеризовал это явление: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Таким образом, стресс – это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Это могут быть: шум; конфликтные ситуации на работе, дома, с детьми; смерть родственника; развод; тюремное заключение; тяжелая болезнь, а также – парадоксальным образом – свадьба; рождение ребенка; повышение по служебной лестнице.

Стрессы могут быть вызваны беспокойством по поводу невозможности оплатить счета, обеспечить себя и близких нужными вещами, проблемами общественной жизни:



экономическим спадом, дискриминацией и т. д.

Причиной стресса может быть практически что угодно – начиная с технологической катастрофы, заканчивая упавшей неожиданно на голову каплей дождя.

Стресс – это не то, ЧТО с вами случилось, а то, КАК вы ЭТО воспринимаете.

Стресс может вызвать даже одно грубое слово. При этом каждый из нас по-своему реагирует на стрессовые ситуации.

Что чувствует при этом человек? Сначала идет перевозбуждение нервной и эндокринной системы. Человек становится агрессивным, вспыльчивым, плохо управляет своими эмоциями. Затем ресурсы организма истощаются, возбуждение сменяется апатией (снижением настроения), ведущей к депрессии. Снижается работоспособность, усиливается слабость, сонливость, ухудшается здоровье.

Чаще всего стресс вызывают факты непредсказуемости, недостатка контроля и безысходности. Это могут быть ситуации экзамена, необходимости идти к начальству, публичное выступление, пробки на дорогах и даже информация по телевидению.

В наш высокоскоростной век все куда-то спешат, стараются все успеть. У каждого человека складываются свои представления об окружающем мире, вырабатывается система требований, формируются свои потребности и желания. Несоответствие реальности и наших мечтаний порождает неудовлетворенность. Но одно дело, когда она вызывает желание совершенствоваться и развиваться дальше ради

достижения цели, расти душевно, чтобы понять, чему учат стрессы. Другое дело, когда возникает агрессия на окружающий мир, который не оправдал надежд.

Стрессовость ситуации, в первую очередь, зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее человек настроен, тем менее он подвержен стрессу, а негативный настрой — это залог стресса. Каждый день мы сталкиваемся с отрицательными эмоциями. Например, день начинается с пробуждения от ненавистного звука будильника, потом поездка в общественном транспорте, плохая погода и т.д. И многие из нас к состоянию раздражения, т.е. к стрессовому состоянию, относятся как к норме жизни.

Симптомы стресса найдут у себя многие: нарушение концентрации внимания, агрессивность, тревожность без повода, бессонница, депрессия. Мозг человека не отличает реальной угрозы от кажущейся, поэтому всякий раз, когда ситуация кажется опасной, реагирует как на реальную угрозу. Чем чаще окружающая обстановка кажется враждебной, тем больше времени организм пребывает в состоянии боевой готовности. Хронический стресс — результат постоянного пребывания в обстановке полной опасности, какой как раз и является наш неустоявшийся бизнес-мир.

Наш организм крепок и устойчив, он имеет колоссальные способности к восстановлению, но лишь в том случае, если разум работает четко и правильно. Все, что происходит у нас в голове, что мы думаем, что мы себе представляем, влияет на наше состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания.

Кто поможет преодолеть стресс?

Очень важно стараться самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, для одного перевернутая чашка с чаем или кофе или другой жидкостью — это пустяк, это можно быстро это убрать, а для другого - это стихийное бедствие. Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Стрессоры можно разделить на три категории.

Первая — это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения или технику позитивной визуализации.

Вторая категория — это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные не конструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии.

Третья категория — события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Тяжелый стресс может привести к психической травме, а иногда к тяжелым болезням. А иногда для его возникновения не нужно внешнего воздействия, достаточно только одной мысли.

Как определить, что у человека действительно стресс?

В отличие от тревожности и депрессии стресс проходит чаще всего с причиной, которая его вызвала. Например, человек, у которого стресс был вызван работой, легко от него может избавиться во время отпуска. А если стресс не проходит даже в новой обстановке? В этом случае речь идет уже не о стрессе, а о тревоге, которая может перерасти в депрессию. От стресса и тревоги депрессия отличается тем, что в этом состоянии у человека снижается активность, ощущается упадок сил, пропадает интерес ко всему. Многие люди постоянно живут в состоянии стресса, не осознавая причины своих недомоганий и болезней. А всему виной бесконечные житейские проблемы и борьба с повседневными трудностями. Мужчины, женщины и дети по-разному воспринимают стрессы в силу их физиологии и положения в семье и обществе.

Отметьте вопросы, на которые Вы ответили бы утвердительно.

1. Часто ли вам хочется плакать?
2. Грызете ли вы ногти, притоптываете ли ногой, крутите ли волосы?
3. Вы нерешительны?
4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?
5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?
7. Возникает ли у вас ощущение, что вы не можете справиться с чем-либо?
8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорветесь, часто ли вы впадаете в бешенство?
9. Употребляете ли вы алкоголь или курите, чтобы успокоиться?
10. Страдаете ли вы бессонницей?
11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих?
12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?
13. Вы утратили интерес к половой жизни?

Проверьте свои результаты:

Если вы утвердительно ответили на пять или более вопросов, то ваши нервы на пределе, вам нужно предпринять какие-то шаги с тем, чтобы исправить это положение. Возможно, вам даже следовало бы обратиться к врачу.

Рекомендации в борьбе со стрессом.

Прежде всего, остановитесь. Задайте себе вопрос: «Что происходит? В чем причина? О чем мне хочет сказать и что показать данная ситуация?» Важно знать, что

стресс – реакция не на факт, а на приписываемое ему значение. Поэтому так по-разному люди реагируют на одно и то же событие. Далее попробуем найти причины такого состояния, изменения ситуации к лучшему и выбор оптимального поведения. Задайте себе вопрос: «Почему я так делаю? Насколько мне это нужно? Нельзя ли без этого обойтись?» Если выявить стереотип поведения, то можно попытаться изменить отношение к стрессу.

Следующий шаг – антистрессовая защита. Что обычно делают люди, когда им плохо? Бегут к подруге и плачутся в жилетку, усиленно курят, успокаивая нервы, или злоупотребляют алкоголем. Но если постоянно «грузить» своих друзей, то можно их потерять. Сигареты по несколько пачек в день просто сделают из вас инвалида, а уж алкоголь из антистрессового лекарства превратится в такую проблему, которая даже несоизмерима с вашим стрессом. Конечно, оптимальным способом избавления от затянувшегося стресса является полное разрешение конфликта, но не всегда это можно сделать самостоятельно. В таких случаях следует обращаться за помощью к психологу или психотерапевту.

Приёмы антистрессовой защиты.

Техники просты в применении, но они не универсальны. Поэтому каждый может выбрать сам именно то, что ему нравится, лучше подходит или помогает.

Ослабить стресс или вообще предотвратить можно путем отвлечения от данной ситуации. Переключите свои мысли на другой предмет. Так, если все время думать о событии, которое произвело на вас сильное негативное впечатление, накручивая себя, отдавать этим мыслям всю энергию, значит, самому себе создать стрессовую ситуацию, которая может привести к психологической травме. Попробуйте посмотреть на ситуацию с чувством юмора. Смех приводит к падению тревожности, мышцы расслабляются, нормализуется сердцебиение и давление. Стресс является источником очень сильной энергии, значит, организм требует действия. Можно воспользоваться спортзалом, где до седьмого пота можно тренироваться, можно привести квартиру в порядок, побить подушку, посуду, яростно отколотить свой матрас теннисной ракеткой и т. д. Эту энергию нельзя подавлять. Просто действуйте, займитесь, чем хотите, но желательно на благо себя и семьи. Другим способом борьбы со стрессом является расслабление, релаксация. С помощью этого метода можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Освоить эти методы легко, но очень важна ваша мотивация, т. е. желание и понимание, для чего вам это нужно. Целью упражнений является полное расслабление.

Есть люди, у которых от стресса пропадает аппетит, и они начинают худеть, поскольку биологические реакции, которые провоцируют стресс, потребляют много энергии. Но у большинства людей стресс вызывает обратную реакцию, они начинают больше есть, заедают стресс. Они едят больше шоколада, пирожных, конфет, другие продукты с богатым содержанием сахара и жиров. А тем временем существуют продукты, которые содержат питательные вещества и противодействуют стрессу.

Продукты против стресса.

Тот факт, что качество и количество еды влияют на наше здоровье и состояние, давно не вызывает сомнения. Быстро улучшить настроение позволяют продукты, в состав которых входит *триптофан*. Эта аминокислота, которая в организме в результате биохимических реакций превращается в серотонин - «гормон счастья». Наверняка, многие слышали о чудодейственных свойствах шоколада. Но полезными свойствами обладает в большей степени черный шоколад. Он поможет справиться с хронической усталостью, достаточно лишь ежедневно съедать несколько долек в день. Содержащиеся в горьком шоколаде аминокислоты возбуждают в мозге центры удовольствия и активизируют ощущения благополучия и влюбленности. Какао-бобы содержат много важных витаминов и минералов, помогая концентрации внимания и способствуя улучшению памяти и защите от атеросклероза. Чашечка какао отлично тонизирует и придаст силы. Богаты триптофаном и бананы. Они могут не только поднять настроение и подарить ощущение счастья, но и зарядить энергией. В бананах много магния, а он способствует нормализации сна и снижению возбудимости. Благодаря содержанию глюкозы, сахарозы и фруктозы, одного банана достаточно, чтобы обеспечить себя энергией на 1,5 часа.

Именно триптофан и содержится в цельнозерновом хлебе, мясе индейки или курицы, которые позволяют бороться как с угнетенным эмоциональным состоянием, так и с угнетением иммунной системы. По мнению специалистов, справиться с депрессией помогают так же продукты, богатые Омега-3 жирными кислотами. Это жирные сорта рыбы (лосось, скумбрия, сардины, тунец, сельдь), орехи (особенно грецкие), семечки (льняные и тыквенные), плоды авокадо. Кроме того, жирная рыба защищает от сердечно-сосудистых заболеваний и артрита. А содержащийся в ней в достаточном количестве витамин D также может увеличить уровень серотонина.

Поможет справиться с плохим настроением еда с высоким содержанием железа. Железо повышает уровень гемоглобина в крови, предотвращает анемию, борется с усталостью и трудностями с концентрацией внимания, дарит энергию и бодрость, следовательно, положительно влияет на настроение. Железом богаты красное мясо, печень, зеленые овощи (шпинат, брокколи, горох), бобовые (красная фасоль и чечевица), яйца.

Груша, яблоки, клубника, айва, земляника, черная смородина, грейпфруты и другие цитрусовые, сельдерей и кориандр, красный перец и базилик являются средством первой помощи при депрессии и нервном напряжении. Высокое содержание витамина С в этих продуктах позволяет считать их одним из универсальных средств для повышения иммунитета организма. Лучшим природным антидепрессантом признан также арбуз, острый перец, апельсины, каждый из которых обладает целебным набором уникальных веществ.

И, без сомнения, настоящим «антистресс» – продуктом является мороженое – лакомство, которое любят и дети, и взрослые. К тому же оно очень полезное. Как молочный продукт, мороженое содержит много полезных элементов и витаминов: кальций, железо, натрий, калий, магний и фосфор, витамины группы В, витамин А, D,

Е и Р. А значит, поможет укрепить костную ткань, улучшить сон, состояние кожи и волос, повысить иммунитет и мозговую деятельность, снизить риск возникновения рака кишечника и помочь при дисбактериозе.

Таким образом, существует большой ассортимент ценных продуктов, повышающих настроение, которым под силу восстановить Ваш жизненный тонус и положительные эмоции. Учтите эти несложные рекомендации, чтобы не доводить свое тело и душу до разрушений и болезней.

Любите себя и заботьтесь о себе, и тогда никакие стрессы не будут Вам страшны.