Снова стресс?



В повседневной жизни мы часто испытываем влияние стрессовых факторов. Жизнь требует от нас умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней своё поведение. Каждый день открывает перед нами новые возможности и ставит новые проблемы. Тем не менее, большинство изменений в жизни мы можем использовать себе во благо, успешно справляясь с переменами к худшему.

Стресс - это любая, нестандартная и неожиданная реакция нашего организма на ситуацию (как положительную, так и отрицательную), а не сама ситуация. Поэтому, как правило, мы ответственны за свои реакции на события.

В обычных условиях наш организм спокойно реагирует на какие-либо изменения, но при определённых обстоятельствах наступает период, когда мы воспринимаем любую мелочь как серьёзную проблему, и организм работает в сверх напряжённом ритме. Такими обстоятельствами могут быть различные значимые для нас перемены в жизни, конфликт, усталость, страх, операция, резкие изменения температуры, заболевания и т.д.

Сильный стресс сначала сигнализирует о себе определёнными

ощущениями. Это повышенная утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти и внимания, бессонница или наоборот сонливость, чрезмерный аппетит или его отсутствие, головные боли, боли в области сердца. Не каждый, однако, умеет понимать эти предупреждающие сигналы и связывать их с необходимостью что-то изменить в себе, в своём отношении к кому-нибудь либо чему-нибудь. Если вы обнаружили у себя хотя бы один из перечисленных выше симптомов, самое время начать борьбу со стрессом.

Действия стрессовых факторов изо дня в день накапливается и суммируется. Если больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень стресса. Многие люди, не научившиеся эффективно управлять своей психикой, долгие годы живут в состоянии стресса, в результате чего вызываются или осложняются многие заболевания. Существует множество механизмов возникновения заболеваний в результате стресса.

Известно, что во время стресса поднимается кровяное давление и увеличивается частота сердечных сокращений. Сильный стресс нарушает работу иммунных механизмов и, следовательно, увеличивает риск возникновения таких инфекционных заболеваний как мононуклеоз, менингит и др.

Это лишь некоторые примеры возникновения заболеваний в результате стресса.

Каждый из нас время от времени испытывает необходимость быстро снять напряжение. Вот некоторые из приёмов:

- Регулярные занятия физическими упражнениями (пробежка, прогулка)

- Глубокое дыхание, при каждом вдохе медленно говорится «Я», а при выдохе: «расслабляюсь»

- Активизация воображения. Представьте, как твёрдо и убедительно Вы возражаете тому, кто служит причиной стресса, - в случае реального противостояния Вы будете чувствовать себя увереннее.

- Отрыв от повседневности. Поездка в отпуск или выходные дни поможет отвлечься от повседневности и восстановить силы.

Следует учесть, что приведённые методы индивидуальны. Поэтому

постарайтесь найти для себя те приёмы и методы, которые помогут лично Вам снимать напряжение и избежать стрессовых ситуаций. Однако, если Вам не под силу справиться с со стрессом, то обратитесь за помощью к психологу.

Профилактика стресса начинается с усвоения идеи о том, что только Вы сами отвечаете за своё эмоциональное и физическое благополучие. Вы недолжны позволять другим людям (событиям) определять, быть Вам счастливыми или не быть. Не в Вашей власти повлиять на чьё-то поведение, кроме собственного, а Ваше эмоциональное благополучие слишком дорого Вам, чтобы доверять его посторонним.

- Будьте оптимистом. Почти каждая жизненная ситуация может либо провоцировать, либо не провоцировать стресс в зависимости от её интерпретации Вами.

- Учитесь говорить Нет.

- Не будьте максималистом. Не требуйте от себя и других слишком много, учитесь быть терпеливым и снисходительным.

- Живите настоящим, преодолевая привычку сожалеть о прошлом, или переживать о будущем.

- Правильно питайтесь, постарайтесь снизить потребление сахара, соли, жиров и увеличить количество витаминов, белков и минеральных веществ.

- Высыпайтесь.

В заключение хочу привести слова Джо Кудерей: «В Вас и только в Вас заключён ответ на вопросы, которые задаёт Вам жизнь. В Вас и только в Вас содержатся решения проблем, какие она ставит перед Вами».

Гирик В.Г. врач психиатр-нарколог