

«Стресс и здоровье»

Как бы нам хотелось, чтобы жизнь преподносила только приятные сюрпризы, чтобы радость стала постоянным спутником наших будней. Но, к сожалению (или нет?), в наш бурный век никому не удастся избежать неприятностей, будь то сдача экзаменов, разногласия в семье или потеря работы. И часто бывает так, что человек оказывается совершенно не готовым к таким ударам судьбы и не в состоянии прийти в себя и достойно их встретить. И именно тогда начинаются проблемы со здоровьем. Причем болеть начинает душа, и тело...

Переживая неприятности, человек находится в постоянном напряжении, он ощущает страх, тоску, чувство тревоги. Люди, не привыкшие прислушиваться к своим внутренним ощущениям, а тем более анализировать их, не могут понять, что с ними происходит. В науке это состояние называют «стресс».

«Все болезни от нервов»... так ли это? Можно почти с уверенностью сказать, что это именно так. Существует целое направление, именуемое психосоматической медициной, которое занимается поиском подтверждений вышеприведенному утверждению (и, отметим, небезуспешно!). Специалисты в этой области объясняют многие болезни, например, язву, инфаркт, влиянием стрессогенных факторов, а точнее, сопровождающих их отрицательных эмоций. Но жизнь не может быть однотонной, от неприятностей и сложно застраховаться от неприятностей. К сожалению, способ, выбранный Скарлетт («Я подумаю об этом завтра»), не всегда приносит желаемое успокоение и разрешение проблем. Парадокс заключается в том, что чем дальше мы гоним стресс, тем сильнее в него погружаемся. Поэтому не столько страшен сам стресс, сколько отношение к нему.

Но все по порядку... Для начала небольшой тест.

Ответьте утвердительно (да) или отрицательно (нет) на каждый приведенный ниже вопрос.

1. В последнее время вы часто испытываете страх?
2. Ощущаете ли себя несобранным?
3. Трудно ли вам сосредоточиться на чем-то одном?
4. Испытываете ли вы тревогу без видимых причин?
5. Трудно ли вам заснуть?
6. Вы часто раздражаетесь по пустякам?
7. Замечаете ли за собой излишнюю потливость?
8. Вам часто снятся кошмары?
9. Вы ощущаете потерю аппетита?

10. Часто ли вы срываетесь на окружающих?

11. Часто ли вы ощущаете учащение пульса?

12. Чувствуете ли усталость, проснувшись утром?

Вам стоит читать дальше, если хотя бы наполовину вопросов вы ответили утвердительно.

Итак, у вас налицо почти все признаки стресса. Что делать?

Для начала примите наши поздравления: у вас появилась отличная возможность позаботиться о себе.

Далее попытаемся разобраться в причинах и механизме возникновения стресса. Причинами стресса могут быть различные факторы различной интенсивности – от глобальных трудностей до небольших, но ежедневно повторяющихся. Другими словами, у каждого человека причины могут быть сугубо индивидуальными, ведь каждый из нас абсолютно по-разному реагирует на сложившуюся ситуацию. Ученые считают, что наши индивидуальные реакции на стрессогенные факторы зависят от личностных характеристик: от типа темперамента, терпимости, устойчивости и т.д. Что же делать, если вы ранимый меланхолик, остро реагирующий на каждый кривой взгляд? Прежде всего, притормозите, как бы велико не было ваше желание отдаться буре эмоций. Постройтесь разобраться в своих ощущениях, задайтесь вопросом, что вы чувствуете, откуда пришло к вам это чувство. Найдите причину ваших переживаний. Далее постарайтесь определить степень вашего влияния на сложившуюся ситуацию, подумайте, что вы можете изменить. Здесь важно идти мелкими шагами, ставить перед собой конкретные цели.

Вероятно, у вас возникнет желание поделиться переживаниями с близкими и друзьями. Помните, что теплота и понимание любящих вас людей оказываются бесценными в ситуации стресса. В другом случае можно завести дневник. Попробуйте облечь в словесную форму, все, что вас тревожит. И, вероятно, перечитав записи чуть позже, вы найдете выход из сложившейся ситуации. Как альтернативный вариант – обращение к специалисту, психологу, где вы как минимум сможете выговориться, а как максимум найти новый взгляд на вашу проблему и ее решение.

Также можно воспользоваться универсальными правилами, помогающими сделать свое существование более радостным.

1. Воспринимайте жизнь такой, какая она есть.
2. Учитесь объективно оценивать события.
3. Помните, что каждый человек индивидуален, он волен поступать, так как считает нужным.

4. Быть счастливым – в силах каждого.
5. Вы живы – а это уже не мало!

Еще один хороший способ в борьбе со стрессом – переключение, т.е. заняться чем-то требующим большого объема внимания, спортом, рукоделием, активным отдыхом. Выбор за вами!

*Материал подготовила
педагог-психолог
Перегудова Ю.С.*