

# Новый год без стресса

Каждый из нас когда-то сталкивался со стрессом, но не все знают, что им можно управлять. На тренинге «Гибкость и осознанность» сотрудникам ЦДС показали, что это не так и трудно, если знать его природу и механизм. Секретами развития стрессоустойчивости поделилась наш партнер — психолог, бизнес-тренер консалтинговой компании ВІТОВЕ Татьяна Сайханова.

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс — это реакция организма на отклонение от привычных условий жизни. Можно сказать, что это реакция на любую новизну, даже приятную: неожиданный выигрыш в лотерею — тоже стресс. Порой стрессом называют реакцию на сильные воздействия. Но стрессовой реакцией могут сопровождаться и совсем незначительные изменения во внешней среде или внутри организма, особенно если человек не может к ним приспособиться.

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА И ОПАСНОСТЬ СТРЕССА?

Польза стресса в том, что вызываемые им гормональные изменения помогают нам мобилизоваться и преодолеть возникшие препятствия. Так природа за многие миллионы лет подготовила нас к выживанию в меняющихся условиях. Но если уровень воздействия слишком значителен или стрессовая ситуация длится слишком долго, то снижается работоспособность, появляются эмоциональные, психологические и физиологические расстройства, вплоть до истощения организма. Особенно опасны те изменения, которые не поддаются нашему контролю, даже если они незначительны по силе воздействия, — так называемый неконтролируемый стресс.

## КАК РАСПОЗНАТЬ СТРЕСС?

В начале стрессорной реакции всегда автоматически возникает тревожность. Это выражается в виде повышения чувствительности, учащения

сердцебиения, глубины и частоты дыхания, мурашек на коже («волосы дыбом»), холодеют конечности, повышается потоотделение. Издревле стресс подготавливал человека к тому, чтобы быстро понять, что что-то изменилось, и отреагировать на эти изменения: спрятаться, убежать или вступить в схватку.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ДАЛЬШЕ?

У стресса несколько стадий. После первой стадии тревоги начинается вторая стадия — стадия устойчивости, адаптации. Благодаря биохимическим изменениям человек мобилизуется. Таким образом он приспособливается к конкретному раздражителю (стрессору) и приходит в состояние новой нормы.

Если стрессор действует длительное время, стадия устойчивости сменяется третьей стадией — стадией истощения. Организм не может приспособиться, гормональные изменения проявляются снова, но уже значительно сильнее: нарушается обмен веществ, теряется интерес к привычным удовольствиям, снижается иммунитет и может возникнуть целый ряд заболеваний.

## ЧТО ВЫЗЫВАЕТ НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЙ СТРЕСС?

Если человек не может предсказать начало или конец негативного воздействия, если не может приспособиться или избавиться даже от незначительного по силе стресс-фактора, возникает неконтролируемый стресс. Что чаще всего является такими стресс-факторами?



- Отсутствие информации о происходящем
- Наличие противоречивой информации
- Неконтролируемый доступ к жизненно важным ресурсам (вода, пища, комфортный климат)
- Постоянное социальное давление (социальные поражения)
- Скученность (перенаселенность)
- Социальная изоляция и ее последствия: ощущение одиночества, невозможность сообщить о происходящем негативе близким, невозможность поделиться эмоциями



## СУБЪЕКТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ СИТУАЦИИ

Прежде чем ваш организм автоматически увлечет вас в стресс, включите осознанность — возьмите паузу и прислушайтесь к себе: что вы сейчас испытываете? А затем самостоятельно выбирайте, как реагировать.

1. Проанализируйте, какие факторы в вашем окружении вызывают у вас стрессовую реакцию.
2. Дайте им оценку по вашей собственной внутренней шкале: так ли это страшно, как самая ужасная ситуация, которую вы способны представить? Будете ли вы так же ярко помнить об этом стрессоре, например, через пять лет?
3. План А: «Что в моей жизни я могу контролировать». Если вы не можете управлять курсом доллара, то наверняка можете контролировать свое меню на завтрак и цвет носков. План Б: «Концентрация на поиске вариантов». Среди челюскинцев, застрявших во льдах на несколько

## Как эффективно справиться со стрессом?

Самое важное в управлении стрессом не то, на что именно вы реагируете, насколько яркая у вас реакция или с какой скоростью развивается ваш стресс, — самое главное, как быстро вы возвращаетесь в состояние нормы. Такое умение восстанавливаться и называется стрессоустойчивостью. Поэтому наиболее действенными являются так называемые когнитивные (мыслительные) методы — осознанное управление своим состоянием: ваша способность включиться в мыслительный процесс и субъективно контролировать ситуацию («Я контролирую ситуацию»). Попробуйте воспользоваться одним из этих способов.

месяцев, цингой из-за нарушения обмена веществ не заболело только два человека: все были в равных условиях, но эти двое не паниковали в стрессе, а были заняты придумыванием плана спасения. План В: «Я разрешаю этой ситуации происходить». Если вас ежедневно «стрессит», например, переполненный общественный транспорт или пробки на дорогах — разрешите всем этим людям ехать вместе с вами. Только не говорите им об этом вслух ☺.

## УПРАЖНЕНИЕ «ЗАТО»

1. Вспомните и коротко опишите неприятную ситуацию.
2. Вне зависимости от того, какой был исход, придумайте три позитивных «зато» — позитивных ис-

ходов ситуации или точек зрения на проблему.

1. Зато...
2. Зато...
3. Зато...

## РАБОТА С ОЖИДАНИЯМИ

Управляйте своими ожиданиями: настраиваясь на успех, объясните себе, что не особо расстроитесь, если ситуация пойдет не так, как задумывалось. Включайте субъективный контроль: «Да, это не совсем то, зато...», и планы А, Б, В. И в целом старайтесь создавать и себе, и другим адекватный уровень ожиданий.

Часто во время стресса человеку хочется посмотреть фильм или прочесть книгу с известным сюжетом — осознанно сделайте это: предсказуемость снижает уровень стресса.

## ПОМОГИТЕ СЕБЕ ОСОЗНАННО ВОССТАНОВИТЬСЯ

Тревожный симптом — агединия — утрата интереса к привычным удовольствиям. Прислушайтесь к себе и помогите своему организму быстрее восстановиться. Выбирая то, что вам нравится, осознанно фокусируйтесь на ощущениях.

- Массаж
- Медитация
- Спа-процедуры
- Фото- и гелиотерапия
- Арома- и звукотерапия
- Восстановление сна
- Антистрессорные и поддерживающие БАДы
- Любые физические нагрузки, если вы заняты интеллектуальным трудом
- Контролируемая эмоциональная разрядка — например, бокс