

Классный час

Как управлять стрессом?

(Из цикла «Твоё здоровье»)



В самом понятии стресса нет ничего отрицательного. Это не более чем состояние мобилизации организма, "готовность номер один" всех органов и систем. Негативные последствия возможны лишь тогда, когда происходит неправильная разрядка или это состояние становится хроническим. Наше время характеризуется необыкновенно интенсивным потоком информации, обрушивающимся на нас. Учеными подсчитано, что только за день городской житель получает столько информации, сколько крестьянин прошлого века за всю свою жизнь.





Каждый информационный выстрел в нашу сторону вызывает ответную реакцию организма. Итак, чтобы справиться со стрессом, необходимо должным образом настроить свой организм. Общие принципы "настройки" могут быть следующими:

1) Управляйте льющим потоком информации. Откажитесь от детского девиза "хочу все знать". Лучше вспомните мудрое библейское "Во многих знаниях многие печали". Включая телевизор или раскрывая газету, спросите себя - что меня здесь интересует? Не откусывайте больше, чем вы сможете прожевать.





2) Приняв решение, подумайте о последствиях. Задайте себе вопрос - "Как изменится моя жизнь, если я узнаю свежую политическую новость или результаты футбольного матча?" Попробуйте представить себе свою реакцию - радость, огорчение, озабоченность, тревога - которая может овладеть вами после получения информации.

3) Чаще вступайте в диалог с самим собой. Получая информацию, вдумывайтесь - а что она значит лично для меня, как изменилась моя жизнь теперь, когда я знаю это. Стоит ли мне действовать, или время выждать. Стремитесь к осмысленности - пусть для вас станет ясно как наилучшим образом вести себя в данной ситуации, иными словами, к какому ответу призывает вас Судьба. Видный американский психолог и священник А. ван Каам говорит: "Задумывайтесь не только о том, что вы хотите от жизни, но и о том, что Жизнь хочет от вас".





4) Не становитесь "заземлителем". Вы не должны быть последним звеном информационного канала. Рассказывайте о том, что видели и слышали. При этом не становитесь "ретранслятором". Сопровождайте рассказ свободно выражаемыми чувствами и суждениями. Если же информация которая вы передаете другим не вызывает интереса, задумайтесь, так ли уж она была нужна вам самим.

5) Устанавливайте приоритеты. Нормальная последовательность значимости - я сам, потом моя семья и близкие мне люди. Песня "Раньше думай о Родине, а потом о себе" нынче не актуальна. После того как вам станет ясна ценность информации для вас лично и вашего непосредственного окружения, можно, уже не со столь выраженной эмоциональной вовлеченностью решить - что это значит для моей страны и планеты в целом.





6) Рассчитывайте свои силы. Не стоит огорчаться тем, чего вы не сможете изменить при всем своем желании. Если объективно вы не можете на что-либо повлиять, но это вас беспокоит, дайте выход чувствам в молитве. Здесь вы не проиграете - если Бог есть, Он вас услышит, если нет - вы сможете вывести наружу переполняющие вас эмоции.

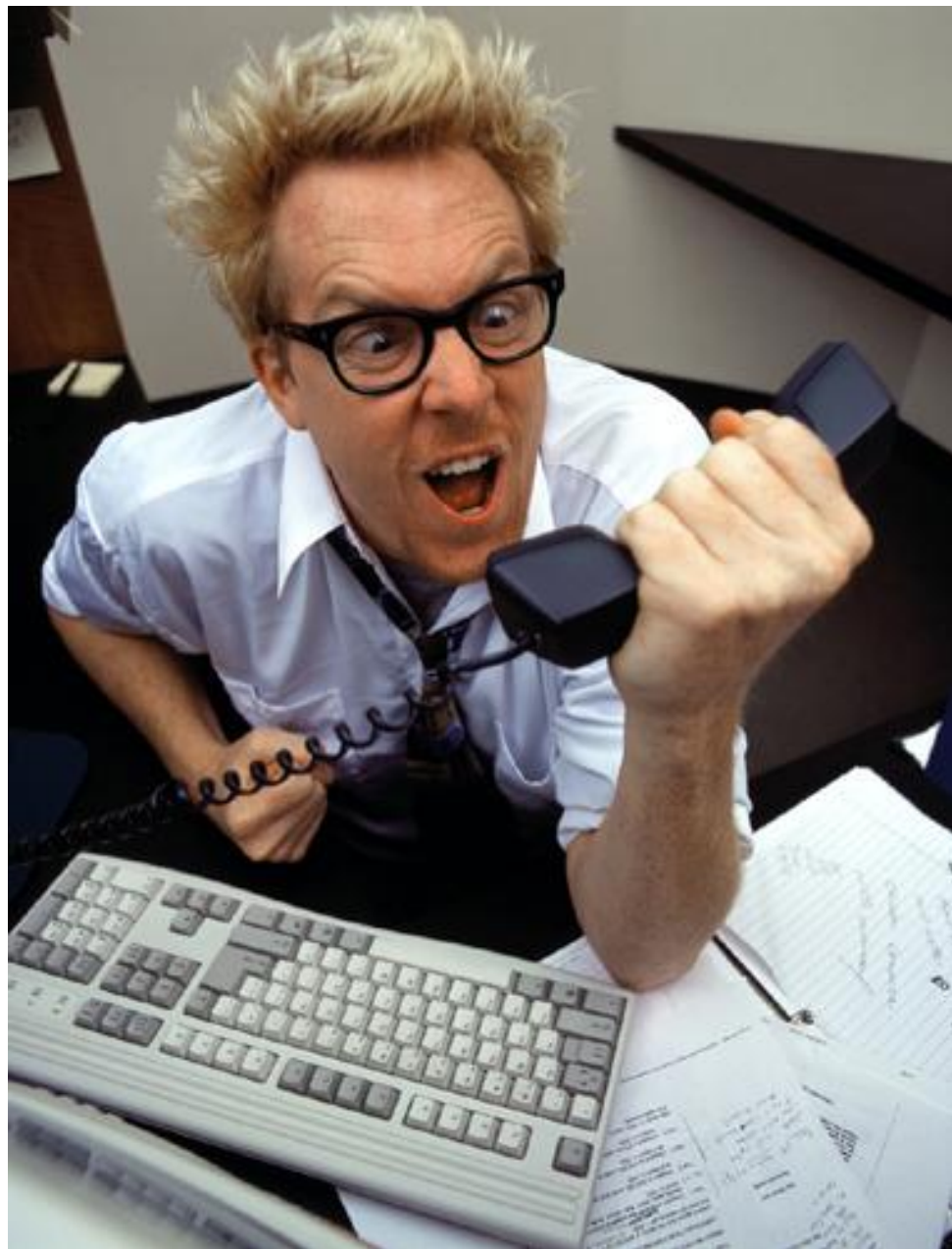
7) Отслеживайте перемены в себе. Замечайте, как меняется ваше состояние. Иногда для того, чтобы предотвратить срыв или паническую реакцию, достаточно сказать себе - "Сейчас я испытываю раздражение" или "Сейчас я боюсь". Прежде чем действовать разберитесь, что вызвало ваше стрессовое состояние. Ставьте между вашим настроением и вашими действиями барьер осмысленности. Предусматривайте последствия ваших реакций. Золотое правило здесь - первое побуждение не всегда самое верное.





8) **Учитесь говорить себе "Стоп". Это относится не только к действиям, но и к мыслям и чувствам. У англичан есть замечательная поговорка "Остановись и понюхай розы". Попробуйте любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. На свете есть множество хороших вещей. Несомненно, в вашей жизни было больше светлого, а когда сгущаются тучи, вы можете попробовать принцип Скарлетт О`Хара: когда ее обступали заботы, она говорила - "Об этом я подумаю завтра".**

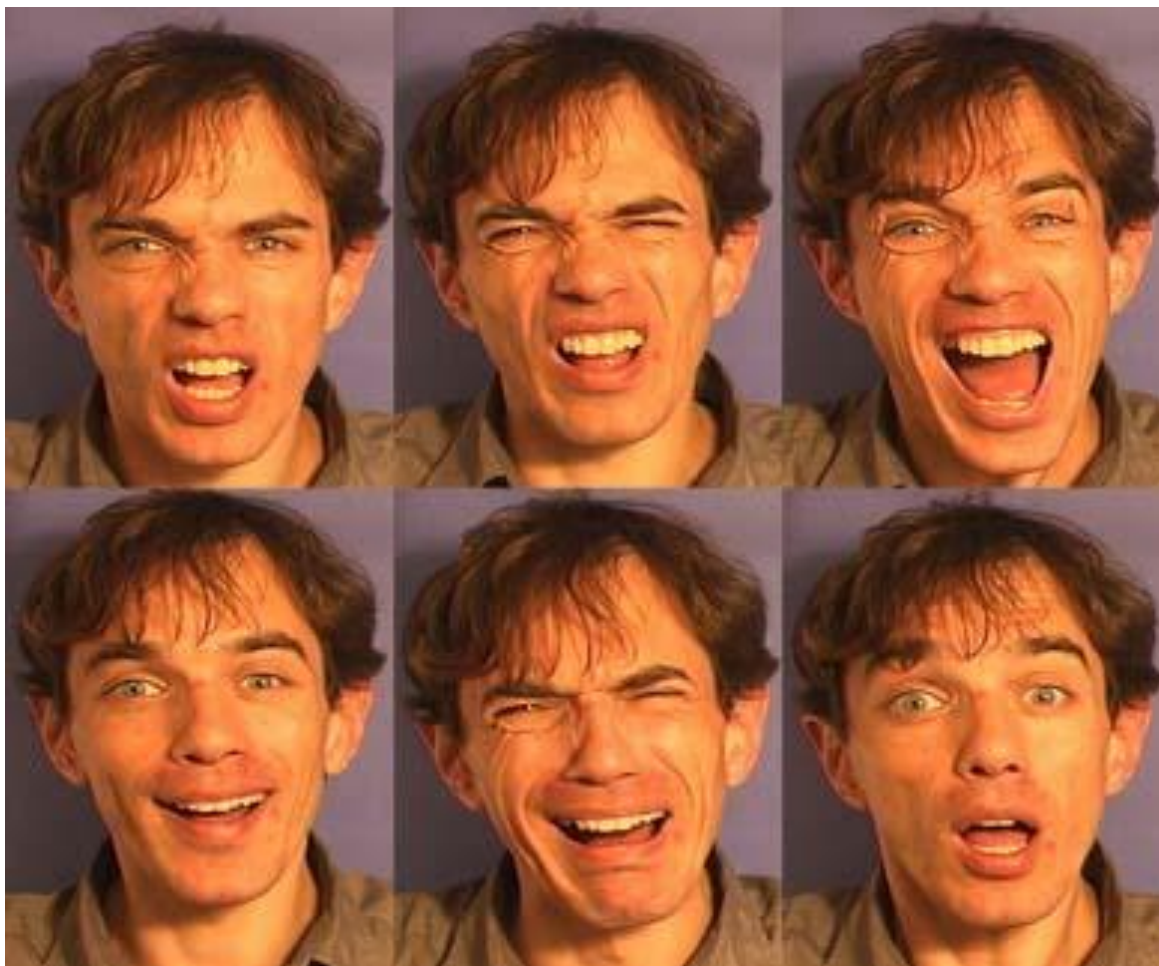
9) Поймав себя на готовности к страху или грусти, спросите себя - а стоит ли предаваться унынию. Так ли уж глупа лиса из басни, которая, не достав виноград, не позволила себе расстроиться, а нашла выход поддерживающий ее самооценку и приказала себе подумать, что он еще не вполне спел?





10) "Всякое дело, которое вы делаете, есть одна восьмая часть искомого, а сохранить свое внутреннее устройство, если и случится не исполнить дела есть семь восьмых". Так писал древний христианский подвижник авва Дорофей. Прислушаемся к мудрости, проверенной столетиями. Разве слаженно работающий организм, не пригодится нам для более важных дел и свершений в будущем.

Практикуя эти правила в своей жизни, вы обнаружите, что стресс из соперника и угнетателя становится вашим союзником и даже помощником. "Обузданный" стресс есть великолепный ресурс энергии. Смелее запрягайте его в повозку вашей судьбы.



Возможно, ли каким-то образом измерить уровень стресса? Оказывается, возможно. Существует теория, что различные события вызывают у человека разные по силе реакции. На основании этого, психиатр Томас Х. Холмс создал своеобразную шкалу, событиям, в которой соответствуют свои баллы. Нетрудно догадаться, что чем больше балл, тем уровень стресса выше. Для того чтобы измерить свой уровень стресса, необходимо отметить в этой шкале те события, которые произошли с Вами за год. Стресс может вызывать осложнения в виде заболеваний и с помощью подсчитанной суммы баллов можно определить, какая вероятность развития такого осложнения есть у Вас.



Если результат находится в пределах до 150 баллов, то вероятность развития заболевания составляет около 37%

Если результат от 150-300 баллов, то вероятность развития заболевания находится в пределах около 40 - 60%

Если же результат выше 300 баллов, то вероятность развития заболевания 80 – 90%.



**Определение уровня стресса по методу доктора Томаса
Х. Холмса**

Смерть супруга	100	
Развод	73	
Сепарация супругов	65	
Тюремное заключение	63	
Смерть близкого члена семьи	63	63
Увечь или болезнь	53	
Вступление в брак	50	
Увольнение с работы	47	



Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Изменение состояния здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Прибавление в семье	39
Реорганизация бизнеса	39
Изменение материального положения	38
Смерть близкого друга	37
Смена рода деятельности	36



Изменение числа семейных споров	35
Залог или ссуда на сумму выше \$ 10 000	31
Лишение права выкупа заложенного имущества	30
Изменение служебных обязанностей	29
Сын или дочь покидает семью	29
Проблема с родственниками со стороны супруга	29
Выдающиеся личные достижения	28
Поступление на работу или уход с работы супруга	26
Поступление в учебное заведение или его окончание	26
Изменение жизненных условий	25



Отказ от личных привычек	24
Проблемы с начальством	23
Изменение времени и условий работы	20
Перемена места жительства	20
Изменение условий обучения	20
Изменение привычек связанных с отдыхом	19
Изменение активности в религиозной сфере	19
Изменение социальной активности	19
Залог или ссуда на сумму ниже \$ 10 000	17
Изменение режима сна и бодрствования	16
Изменение числа лиц, входящих в дом	15
Отпуск	13
Рождественские каникулы	12
Незначительные нарушения правопорядка	11



Хочется очень кстати упомянуть строчки из книги Дейла Карнеги, который является известным специалистом в области человеческих взаимоотношений: «Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать её на пустяки».





Антистрессовые правила:



1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Возможно, вам даже нужно приготовить к утру заранее, вечером. Сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и таким образом спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.



2. Планируйте свой день, неделю. Расставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью. Планируйте ответственные задания на время энергетического подъема. Это позволит вам выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме. Закончите одно задание, прежде чем приняться за другое.



3. Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначенных встреч и других дел. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.



4. Делегируйте полномочия. Одна из важнейших причин стресса вырастает из уверенности, что вы все должны делать сами. Посмотрите внимательно на свой план и решите, что поручить кому-либо другому.



5. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи. Тогда вы будете меньше беспокоиться о том, чтобы все успеть.



6. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» - самый лучший.



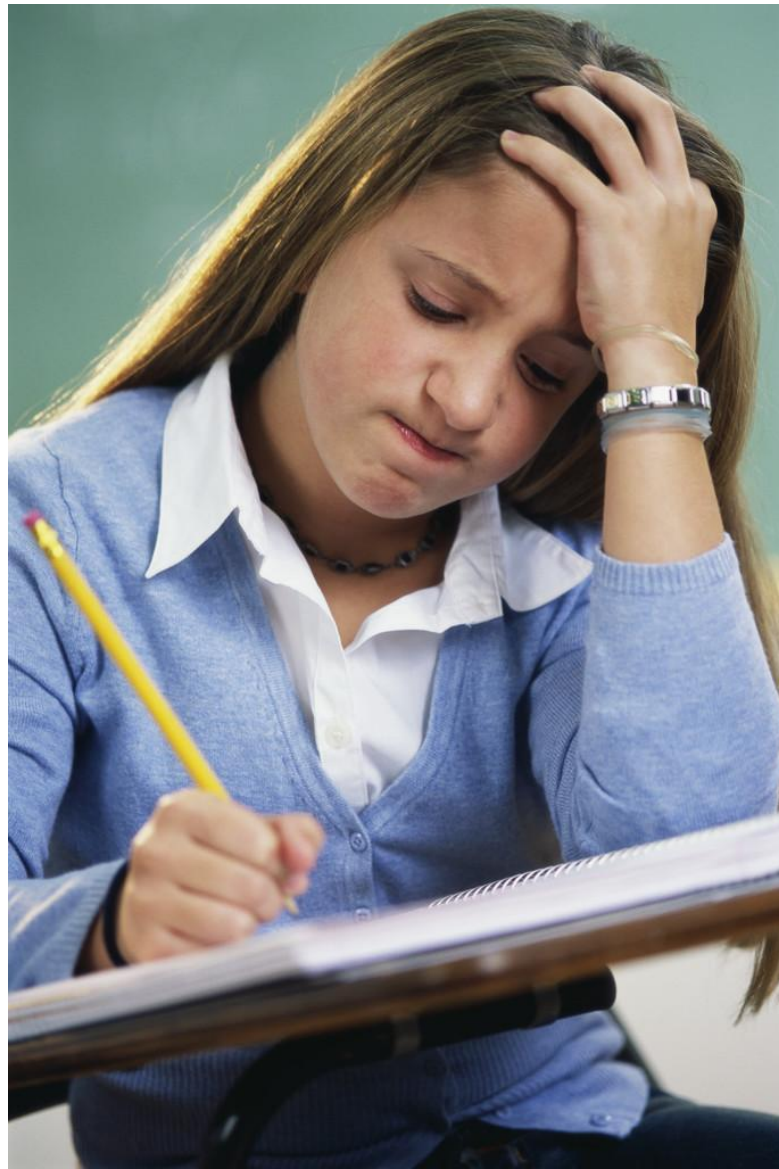
7. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите в одном и том же положении весь день.



8. Ослабьте ваши стандарты. Совершенство не всегда достижимо. Будьте более гибкими, выдвигайте разумные требования для себя и других.



9.Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда вам повезло! Подумайте о НИХ.



10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли всегда найти вещи, которые вам нужны в данный момент.



11. Научитесь релаксации, расслаблению, умению правильно освобождаться от мышечных зажимов. Это не только высвобождает подавленную энергию и улучшает самочувствие, но и успокаивающим образом действует на эмоциональную сферу.

Выполняйте глубокое медленное дыхание. В умении расслабляться и правильно дышать во многом заключается секрет успешной борьбы со стрессом.



12.Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, это заставит вас подтянуться и почувствовать себя бодрей. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь.



13. Делайте ваши дни как можно более разнообразными. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для уединения! Если рабочие дни наполнены делами, требующими сосредоточения и уединения, то в выходные ведите более общественный образ жизни.



14. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-либо еще - источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!



15.Правильно питайтесь.

16.Высыпайтесь.

17.Занимайтесь спортом или регулярно выполняйте физические упражнения.



18. Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не позволяйте себе быть недовольными другими людьми. Примите за факт то, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны



19.Снижайте значимость события. Истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки и несбывшиеся мечты, а то, как вы ко всему этому относитесь.



20. Мыслите позитивно! Отвлекайтесь от неприятных мыслей! Вспоминайте чаще все, от чего испытываете радость, спокойствие, умиротворение, что поднимает вам настроение, заставляет улыбаться. Составьте список, оцените его в баллах, соотнесите его со списком стрессоров и решите, какое «вознаграждение» вы будете получать за какой стрессор. Не откладывайте, не копите стрессы, решайте проблемы по мере их поступления: получили стресс – поддержите себя антистрессом!

Пусть девизом для Вас станут замечательные слова Ганса Селье, основоположника учения о стрессе: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

