

*Профилактика и преодоление
стресса. Как защитить себя
от стресса?*



□ *В последнее время жизнь современного человека неотделимо связана со стрессом. Многие путают истинный смысл этого слова, считая стрессовые ситуации вредящими как физическому, так и психическому здоровью. Попробуем разобраться в феномене стресса, причинах его возникновения и с методами борьбы или защиты.*



▣ **Стресс** — это универсальная, неспецифическая реакция организма на напряжение. Это биологическое определение стресса. Стресс можно рассматривать как характеристику состояния организма при нагрузках и в процессе преодоления этих нагрузок.

Психологи различают внешние и внутренние воздействия на организм, которые могут вызвать стрессы. К внешним может принадлежать что угодно: шум, запах, травмы, жару и др. К внутренним — страх, конфликт, заботы и др. На все эти причины человеческий организм реагирует нарушением равновесия.



Причины возникновения стресса

- *Во-первых, это опасность событий, выходящих за нормы обычной человеческой жизни. Сюда можно отнести внезапную смерть близких, кражу, катастрофу, несчастные случаи и др.*

Во-вторых, дефицит необходимой информации: кто-то кого-то ждет и волнуется, должно что-то произойти, но неизвестно что и т.д.

Возникновение стресса в наиболее типичных ситуациях можно предвидеть. Например, стресс во время экзаменов, на приеме у руководителя, в суде др. Как защититься от обычных стрессов? Конечно, подключайте разум и мудрость, если обладать знанием предмета, стресса на экзамене можно избежать. Это будет одновременно и профилактикой стресса и его преодолением. Если продумать несколько вариантов развития событий, контролировать эмоции, иметь информацию о руководителе (его вкусы, настроение, симпатии), можно обойтись без стрессовых ситуаций. Знание своих прав поможет спокойно пережить встречу в суде. Полезно максимально оградить себя от факторов внезапности и дефицита информации. Грабители, гадалки начинают «работать» с психологической атаки, чтобы ввести жертву в состояние, подобное стрессу. Если вы не знаете, как себя вести в таких ситуациях, лучше вообще не вступать в контакт. В данном случае это сработает как профилактика стресса и не нужно будет вообще потом с ним бороться.

Профилактика и преодоление стресса

- *В чем нуждается человек, находящийся в стрессовой ситуации?*
- • *Устранение опасности и информация о ситуации.*
- *Наличие стратегий поведения, которые могут спасти. В борьбе со стрессом можно выбрать две стратегии — борьбу и побег. В зависимости от того, что подходит конкретно вам, и избирается линия поведения.*
- *Умение восстановить в мыслях и поступках конструктивность. Для восстановления определенной конструктивности человеку, в первую очередь, необходимо разобраться самому в себе, в том, что происходит. Надо отказаться от сознательного обмана самого себя. Любой человек может бороться против разрушительного воздействия обстоятельств на психику и здоровье. Можно заручиться поддержкой близких людей, которые помогут отыскать силы для борьбы с обстоятельствами. Каждый сознательно может отказаться от употребления алкоголя, табака и наркотиков.*

- *Обращение к специалисту, который поможет восстановить нарушения психической, нервной, эндокринной систем, возникших при стрессе.*
- *Обеспечение организма веществами, которые необходимы для образования энергии, а также восстановление поврежденных клеток. Получения определенного удовлетворения, но нормальными, полезными для души и тела способами.*

Стрессовые моменты могут возникнуть в любой ситуации, но готовность к их преодолению всегда поможет мобилизовать все силы и найти конструктивный выход из положения.

