

Стресс и стрессоустойчивость

«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни»

(Ганс Селье, канадский ученый)

Стресс – что это такое? Нужно нам о нем знать? Он рядом? Как жить в постоянном стрессе? Стрессоустойчивость? Много вопросов...



«Стресс» (от stress англ.) - давление, нажим, напряжение. В современном обществе стресс поджидает нас на каждом шагу: на работе, на улице, в семье. Канадский ученый Ганс Селье смог доказать, что не зависимо от источника стресса существует общая реакция стресса в организме. Таким образом, стресс это неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие, нарушающая его равновесие. При этом, как писал Г.Селье, «не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации».

Симптомы стресса: слабость; тревога; нарушение сна; плохой аппетит; плаксивость и т.д. – огромный перечень, который знаком каждому из нас.

Что же может быть причиной стресса? Это любое нервное потрясение на работе, дома, на улице, в магазине и т.д.

Как же защититься от этого? Сегодня очень популярно такое понятие как стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы, быть эффективным в любой ситуации, переносить

различные нагрузки. Это умение выдерживать стрессовые нагрузки без негативных последствий. Это качество нужно человеку в современном обществе, чтобы сохранить психическое и физическое здоровье.

Уровень стрессоустойчивости зависит от:

1. наследственных особенностей нервной системы и характеристик личности;
2. становления человека в детские годы;
3. собственных усилий по тренировке личностных качеств.

Группы стрессоустойчивости

1 группа – стрессонеустойчивые, когда человек тяжело приспосабливается к новой обстановке, и очень подвержен негативному действию стрессогенных факторов. Нужна спокойная работа, устоявшиеся отношения в семье, друзьями. Они все должны делать по накатанному, ибо любое отступление от правил, от распорядка надолго их выводит из строя. Они не могут собраться и войти в прежнюю колею.

2 группа – стрессотренируемые, такой человек не любит кардинальных перемен. Он готов принять изменения, но они должны быть постепенные, плановые, не переносят интенсивный стресс.

3 группа – стрессотормозные. В данном случае особенностью стрессотормозных людей является их готовность к серьезным переменам при непереносимости мелких, но регулярных изменений. Они любят стабильность, и готовы перевернуть свою жизнь для получения утраченного постоянства.

4 группа – стрессоустойчивые. Максимальная защита психики от стрессовых факторов: они адаптируются и к резким переменам и к небольшим изменениям. Они прекрасно переносят стресс, но и к окружающим стараются предъявлять такие же требования.

Как развивать стрессоустойчивость?...

Нет единой методики, это целый комплекс мер, который каждый выбирает для себя, в зависимости от задачи.

Человек должен любить то дело, которое выбрал;

Ведите здоровый образ жизни;

Отдыхайте – сменяя работу перерывами на отдых;

Питайтесь правильно;

Спите не менее 7-8 часов в сутки;

Научитесь расслабляться;

Учитесь находить в окружающем положительные стороны;

Найдите себе дело для души (вязание; рисование; готовить или стряпать; музыка и т д).

Не забывайте, что можно посетить и психотерапевта и психолога.

Будьте стрессоустойчивы и тогда ваше физическое и психическое самочувствие вас не будет беспокоит. Здоровья вам!

Доктор Джинна Лебедева

