

Правила антистрессового стиля жизни

Стресс - физиологическая реакция, которая носит защитный характер и направлена на приспособление организма к существованию в меняющихся условиях окружающей среды.

В разумных пределах стресс необходим. Кратковременный, в малых дозах, он способствует активации резервных возможностей человека, помогает выработать новые реакции, обучает, обеспечивает прогресс и эволюцию.

Если неблагоприятные, значительные по силе факторы оказывают на человека длительное воздействие, то возможности организма к приспособлению и защите истощаются, возникают различные отклонения и нарушения, вплоть до гибели организма.

Условия, способствующие развитию стресса, могут быть различного происхождения. Например:

- физический (или физиологический) стресс связан с болевыми ощущениями или повреждением тканевых структур;
- эмоциональный стресс – с оценкой человеком ситуации как угрожающей, трудной и сопровождается эмоциями;
- специфическая ситуация в профессиональной деятельности может привести к профессиональному стрессу;
- в случае недостатка необходимой информации или когда профессиональная деятельность сопряжена с высоким уровнем ответственности - можно «заполучить» информационный стресс;
- Различные конфликты, скученность, отсутствие возможности иметь социальные контакты способствуют развитию социального стресса.

Если человек знает, что ситуация для него является стрессорной, но при этом не прикладывает никаких усилий, чтобы ее изменить, то есть он молча «проглатывает» воздействие стрессора (раздражителя) - наблюдается активный стресс. В случае, когда человек не знает, что та или иная ситуация является для него стрессорной, хотя последняя таковой является и уже вызвала ответную стрессовую реакцию – возникает пассивный стресс.

Кроме отрицательного стресса, сопровождающегося отрицательными эмоциями и переживаниями, человек может испытывать и положительный стресс. Например, при поступлении в ВУЗ, переходе на долгожданную работу человек испытывает положительные эмоции, радость преодоления стрессовой ситуации.

Важно помнить, что как положительный, так и отрицательный стрессы сопровождаются повышением «скорости износа и истощения организма» (Г. Селье). Поэтому необходимо «дозировать» количество стрессов в своей жизни.



При регулярно повторяющихся событиях, связанных со стойкими отрицательными переживаниями, возникает хронический стресс. Чаще всего это ситуации, не предоставляющие человеку возможности отвлечься, отдохнуть, расслабиться.

Усиливают склонность к развитию хронического стресса:

- трудоголизм
- стремление к совершенству любой ценой
- неуверенность в себе
- неумение быстро переключаться с одного дела на другое

Хронический стресс имеет тяжелые последствия: он вызывает потерю душевного равновесия, снижение работоспособности, неудовлетворенность собой и жизнью в целом.

ПРОЯВЛЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА:

- ✓ повышение уровня тревожности
- ✓ снижение эмоциональной стабильности
- ✓ повышенная утомляемость
- ✓ снижение самооценки
- ✓ депрессия
- ✓ снижение уровня полового влечения
- ✓ изменение характеристик сна
- ✓ изменение показателей веса
- ✓ ухудшение состояния здоровья.



Чтобы жить без хронического стресса, необходимо:

- знать свой предел напряжения, не брать на себя больше, чем можно выдержать, вовремя остановиться;
- овладеть навыком антистрессового стиля жизни.

Итак, навык антистрессового стиля жизни - это:

- правильное распределение нагрузок между различными сферами жизни: дом и работа, семья и дела, труд и отдых, самообразование, умственный труд и физическая активность, одиночное путешествие и общение;
- четкое планирование каждого своего шага;
- чередование концентрации сил и расслабления.

Правила антистрессового стиля жизни

1. Вставайте утром в рабочие дни на 10 минут раньше обычного. Спокойное, организованное утро - профилактика раздражительности и неприятностей в течение дня.
2. Планируйте дела с вечера или в начале дня.
3. Заведите для дел ежедневник, чтобы не перегружать память.
4. Не откладывайте на следующий день то, что можно сделать сегодня.
5. Ослабьте свои стандарты. **Помните:** совершенство не всегда достижимо, а если и достижимо, то оно не всегда этого стоит. Будьте более гибкими.
6. Во время работы включайте 5 минутные зарядки. Выполните 3-5 медленных глубоких вдохов и выдохов, расслабьте мышцы, особенно мышцы верхнего плечевого пояса.
7. Подсчитывайте свои удачи. **Помните:** на каждое невезение найдется 10 случаев, когда вы были успешными.
8. Заведите друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. **Помните:** ничто так быстро не вырабатывает привычку постоянно беспокоиться, как волнение и переживание вместе с другими хронически озабоченными и терзающимися людьми.
9. Организуйте свое рабочее место, домашнюю обстановку так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.
10. Высыпайтесь. Хорошо питайтесь. Практикуйте физические упражнения.
11. Регулярно следите за своим внешним видом. Когда вы выглядите лучше, вы и чувствуете себя лучше.

12. Думайте о себе с любовью. Культивируйте в себе доверие. Подбадривайте, хвалите себя.

13. Делайте свои выходные как можно разнообразнее. Если рабочие дни чрезмерно активные, то выходные используйте для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения их в одиночку, то в выходные дни ведите общественный образ жизни.

14. Прощайте, отпускайте неприятности. Примите тот факт, что люди и мир вокруг нас - несовершенны. Но каждый старается делать всё настолько хорошо, насколько может!



Упражнения для релаксации (расслабления)

- Лежите или сидите спокойно в течение 1-2 минут. Глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен). Затем переведите внимание на себя. Мысленно проделайте путь по периметру своего тела - от головы до пяток и обратно.
- Активно в течение 1 минуты постучите ребрами ладоней по твердой поверхности.
- Сосредоточьтесь на дыхании. Мысленно проделайте путь, который совершает вдыхаемый вами воздух - через нос, трахею, к легким. При этом на вдохе пусть ваш живот приподнимется, а на выдохе - передняя брюшная стенка плавно направится к позвоночнику. Пусть дыхание будет неспешным: после вдоха и выдоха делайте паузы на 2 внутренних счета. Почувствуйте, как ваше тело движется в ритм дыханию. Побудьте в этом состоянии 1-2 минуты.

Релаксационный навык помогает человеку в жизни быть более уверенным в своих силах, вызывает состояние покоя, позитивные чувства, нормализует ночной сон.



Помните: смысл жизни воплощается в стиле жизни. В свою очередь, стиль жизни - это отражение нашей личности - того, что мы предпринимаем, чтобы обрести самостоятельность, сохранив при этом свою уникальность и собственное здоровье.

Стиль жизни накладывает отпечаток на роли, которые мы исполняем - личные и профессиональные; он определяет нашу способность справляться с ситуациями, которые выпадают на жизненном пути. Антистрессовый стиль жизни как ценность и убеждение - это залог успеха, личностной эффективности, здоровья и благополучия!

Подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП» Орехво О.В.