Автор: Влада Крамина www.domashnyochag.ru
10.06.2009 07:42 - Обновлено 15.06.2009 19:05

**Продолжительный стресс истощает иммунную систему и, по мнению специалистов, может вызывать различные последствия и заболевания – от сердечно-сосудистых до онкологических. Но их могут вызывать не только реальные события, но и те, которые еще не случились, которых человек боится. Как избежать этого - советы психолога, профессора Ю. В. Щербатых.**

Наша задача – не доводить стрессы до хронической стадии, стараться решать проблемы сразу, пусть даже с максимальным напряжением сил. Ведь мы порой так привыкаем к стрессу, что не ощущаем его воздействия. Мы привыкаем к своему сумрачному лицу, плотно сжатым зубам, голове, уходящей в плечи, напряженным, иногда до боли, мышцам. Но мы вполне можем и должны противостоять стрессу. Только сначала нужно выяснить, с каким стрессом вы столкнулись, а уж потом подбирать средства от него.

**Стрессы, на которые мы не можем повлиять**

Сюда входит много неприятностей нашей жизни – начиная от машины, которая забрызгала грязью любимое пальто, или выговора начальника до увольнения с работы или краха банка, где хранились ваши сбережения. Если ваша проблема не может быть решена, примите ее душой как данность и постарайтесь спокойно и достойно жить вместе с ней. Такое принятие поможет успокоиться и направить свою энергию не на избавление от проблемы (что бывает уже невозможно), а на ее полноценное проживание.

Если же неприятность рождена недостатками других (глупостью, злобой, завистью), не принимайте этого близко к сердцу, это не ваши проблемы, а других людей. Не преувеличивайте границы горя. Все относительно, и то, что кажется вам крушением мира, для иных людей – привычный стресс. Войны, эпидемии, стихийные бедствия и многие другие страшные напасти на протяжении веков обрушивались на человечество, но люди выстояли, если им не изменяло мужество. Вспомните, что мы пережили перестройку и крушение СССР в 1991 году, а потом дефолт 1998-го – и тем не менее живы и здоровы, а те, кто слишком переживал по поводу этих событий, уже покинули этот мир.

***Как себя вести?***

1. Отстраниться. Представьте, что неприятная ситуация снята на пленку и вы просматриваете эту запись как сторонний наблюдатель. Как это выглядело со стороны, где вы были, что делали, как двигались и т. д. Попробовали? Хорошо. Теперь сделайте изображение черно-белым и мысленно прокрутите пленку еще раз. Чувствуете, как угасают ваши эмоции? Убавьте звук и уменьшите изображение, и ваши неприятные переживания тоже потускнеют и окажутся вдали от вас.

2. Управлять эмоциями через тело. Когда человек испытывает стресс, его мышцы напрягаются, а сердце бьется сильнее, что только усиливает общее напряжение организма.

Если же человеку удастся расслабить свои мышцы и успокоить дыхание, то и его мозг успокоится, а затем стихнут и эмоции. Попробуйте подумать о чем-то не очень приятном, вызывающем у вас досаду, тоску или раздражение, например, о возможном сокращении зарплаты. Подумали? А теперь изобразите на лице улыбку и подержите ее пару минут. При этом оцените, как будут меняться ваши эмоции. Они наверняка изменятся, причем в лучшую сторону.

Теперь, если кто-то пытается испортить вам настроение, скажите себе «стоп!», после чего вспомните какой-нибудь приятный эпизод из своей жизни. Улыбнитесь и сохраняйте улыбку в течение пяти минут. Затем наберите в легкие побольше воздуха и медленно выдохните, мысленно избавляясь от остатков негативных эмоций.

**Стрессы, на которые мы можем повлиять**

Например, в организации намечается сокращение штатов, и вы нервничаете из-за возможности увольнения. В этом случае не стоит пассивно ожидать приговора, а заранее предпринять все, от вас зависящее, чтобы свести риск сокращения к минимуму.

***Как себя вести?***

1. Постарайтесь понять проблемы фирмы, опасения и потребности руководителя. Вспомните, какие качества и навыки больше всего ценит руководство, и ненавязчиво демонстрируйте их при каждом случае. Станьте по-настоящему нужным работником. Если вы можете сделать что-то полезное для своей компании, не упускайте шанса.

2. Не изображайте страдальца и трудоголика. Старайтесь вести себя весело и непринужденно. Даже если коллеги стараются подсидеть друг дружку и смотрят волком, улыбайтесь! Подбодрите тех, кому плохо. Используйте юмор и демонстрируйте оптимизм. Таких людей любят и ценят, особенно в непростые времена. А вот высокомерные люди и нытики всегда становятся самыми первыми кандидатами на увольнение.

3. Перечитайте трудовое законодательство. Возможно, вас собираются уволить незаконно, и в этом случае вы можете настаивать на получении положенных выплат и компенсаций. В любом случае посоветуйтесь с юристом и выясните, какие у вас есть права и что нужно сделать для их реализации.

Не поддавайтесь на провокации и не спешите писать заявление «по собственному желанию» только потому, что на этом настаивает работодатель. Торгуйтесь и манипулируйте – вы имеете на это моральное право, особенно в трудные времена.

**Стрессы, которые созданы воображением**

В голове каждого человека создана картина окружающего мира – его модель. Эта модель, по определению, будет неполной (так как невозможно вместить бесконечный мир в одну, даже очень умную голову) и искаженной (так как информация о мире

поступает большей частью в опосредованном виде – от других людей, из книг, телевидения, в результате умозаключений и т. д.). Поэтому, если мы видим, что мир доставляет нам слишком много проблем и стрессов, то скорее всего дело не в мире, а в нас. Можно, конечно, бороться с тем, что мы считаем несправедливым, и погибнуть в этой борьбе, а можно изменить свое представление о мире и жить далее более счастливо и спокойно.

***Как себя вести?***

1. Живите «здесь и сейчас»! 75% наших страхов связаны с будущими событиями, 25% – с прошлыми и только 5% – с настоящими. Отсеките 95% вашего беспокойства по той простой причине, что в данный момент, когда вы читаете эти строки, большая часть ваших стрессоров вас совершенно не касается! Не поддавайтесь тревоге, если неприятность еще не произошла. Живите в настоящем, ибо будущее переменчиво, и, пока беда не произошла, глупо начинать плакать раньше времени.

Помните, что в этом мире никто ничего вам не должен! Не требуйте от других чрезмерно хорошего отношения к себе, и никто не сможет вас огорчить. Тот, кто надеется на государство, начальство или партнеров по бизнесу, рано или поздно рискует испытать разочарование или обиду, а тот, кто не ждет от жизни подарков, радуется даже самому малому.

Вы тоже, кстати, ничего никому не должны. Учитесь отказывать другим в том, что вам приходится делать через силу, а не по велению души.

2. Избегайте негативных оценок. В этом мире нет ничего полностью хорошего или совсем плохого. Поэтому старайтесь раздавать поменьше негативных оценок. Удалите из своего лексикона слова, которые несут отрицательную энергию: «ужасно», «плохо», «отвратительно» и т. д. При этом не скупитесь на комплименты людям и обстоятельствам жизни. Находите поводы восклицать «отлично!», «здорово!», «интересно!», «потрясающе!».

3. Ищите позитив в любой ситуации, учитесь из всего извлекать пользу. Выгоду можно найти везде – нужно только искать. Помните, что абсолютных неудач не существует. Есть только обратная связь, с помощью которой мир подает вам знаки, говорящие о том, как вам нужно менять свое поведение. Учитесь их распознавать – и вы достигните в жизни многого.

4. Умейте выжидать. Удары и подарки судьбы чередуются закономерно. Не идите напролом против судьбы, и она отблагодарит вас.

5. Представьте, что все уже случилось. Очень действенный метод. Представьте на 10 минут, что все, чего вы боялись, уже произошло. Вникните в свое новое положение. Ощутите на какое-то время горечь и отчаяние, а потом умойтесь холодной водой и составьте план своих действий в новых условиях. Оказывается, что жить вполне можно и так! Более того, вы наверняка почувствуете некоторое облегчение, так как исчезнут страх неизвестности и стресс ожидания. А после этого осознайте, что все эти беды вы придумали, что они пока еще не произошли и, может быть, вовсе не произойдут, если вы предпримете определенные меры.

А в целом, воспринимайте свою жизнь как единственную и неповторимую. Жизнь, полная стрессов, невыносима, но без стрессов – скучна. Нужно найти золотую середину, и жизнь будет полна положительных эмоций. Сделайте своим девизом слова Ганса Селье: «Стресс – это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить удовольствие от него».

**Если вас уволили**

Если вас уволили, ни в коем случае не пускайте в свою душу отчаяние. Возможно, что это, наоборот, шанс начать новую жизнь, освоить еще одну специальность, переосмыслить свою карьеру, познакомиться с новыми людьми и т. д.
Какой была жизнь до увольнения? Дом – транспорт – работа – транспорт – дом. Среднее звено этой цепочки ежедневно «съедало» 10 часов вашей жизни. Как вы распорядитесь этим временем – ваше дело, но оно вам даровано, и плакать по этому поводу не очень разумно.

**Полезный список**

Американский психолог Джозеф Вольпе считает, что существуют три занятия, несовместимых с напряжением: это секс, еда и упражнения на релаксацию. Но «лекарства» из этого списка не всегда доступны и полезны. Поэтому советую составить ваш собственный список.
Вот перечень «антистрессорных мероприятий», которые составили участники одного из моих семинаров по стресс-менеджменту:
• общение с природой • музыка • алкоголь • сон • домашние животные • фитнес • излить душу подруге • купить то, что давно хотелось • отнестись к ситуации с юмором • заняться сексом