

СТРЕСС - ЧТО ЭТО?

Стресс является составной частью жизни каждого человека . Психическое напряжение , ожидание неудачи , страх, срывы и чувство опасности, которые человек переживает, являются наиболее разрушительными стрессорами.

Для того чтобы научиться успешно справляться со стрессовыми ситуациями, важно разобраться, что такое стресс, каковы его причины.

Стресс - это физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности и упадка. Стресс возникает у человека под влиянием экстремальных воздействий . При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны , вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма.

Как же помочь себе в острой стрессовой ситуации?

- * В качестве первой помощи не повредит и прогулка, словом,любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения;
- * Выделите из своей жизни те моменты, которые Вы в силах изменить, даже если это что-то весьма несерьезное, внешнее например, измени прическу, и ты сразу же будешь лучше себя чувствовать;
- * Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место

совсем не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто, кроме вас, не знает. Корабль, сад, таинственный замок... Мысленно осмотрите это безопасное удобное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку...

* Обычно, когда мы бываем расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются;

* Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше;
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться;
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями;
- Я могу справиться с напряжением в любой момент, когда пожелаю;
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке;

Постарайтесь придумать собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными. Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте их на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает.