



## Шляхи подолання стресу

Чому багато людей в стані стресу не хворіють? Що допомагає їм справлятися з нещастям, вибиратися з неприємностей? Стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо у реальному світі. Лише вживання неефективних способів боротьби зі стресами може засмучувати, приносити нещастя.

### УСПІШНІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ:

#### 1. Активний вплив на проблему.

Подолання через зосередження на самій проблемі та його специфічні кроки залежать від характеру проблеми. Іноді проблема очевидна: ви втратили роботу; іноді не визначена: у вас є лише підозра, але ви не впевнені, що втратите роботу. Проблеми бувають пекучі (покинув коханий), тривалі (дитину дражнять в школі), уявні (щодо майбутніх подій). По-перше, потрібно визначити проблему. Коли проблема визначена, той хто прагне з нею справитися, може дізнатися якомога більше про проблему. Багато людей в стресі не бачать надії його позбутися. Вони зводять все лише до двох альтернатив: залишитися і страждати або втекти і все втратити. Зосередженість на роботі з проблемою має великі психологічні переваги: сприяє підвищенню самоповаги людини, ефективності її дій, контролю за зовнішніми ситуаціями.

#### 2. Зміна погляду на проблему.

Другий спосіб подолання стресу— інша інтерпретація проблеми, тобто сприймання проблеми по-новому. Є кілька стратегій, як цього досягти. Перший спосіб нової інтерпретації проблеми— переоцінка, гаслом для якої може бути постулат: все не настільки погано. Сила впливу стресора залежить в першу чергу від нашого суб'єктивного ставлення до нього. Чи ви дійсно переживаєте з того, запросять вас на це свято, чи ні? Чи повинні ви одержати вищий бал на екзамені? Чи дійсно ситуація така безрадісна? Подібні питання приводять нас до переоцінки проблеми.



Другий спосіб змінити погляд на проблему—соціальне порівняння:

мені краще, ніж іншим.

Третій спосіб—уникнення: це не проблема. Чи не буває вигідним долати проблему, ігноруючи її, втікаючи від неї? Наприклад, якщо якісь особисті стосунки стали постійним джерелом стресу, то можливо, час замислитись над тим, чи не варто припинити ці стосунки?

Якщо стресогенні обставини на роботі травмують вас, можливо, годі терпіти і треба подбати про зміну місця роботи?

Четвертий спосіб — гумор: це смішно! Гумор встановлює гарний буфер між стресором і негативними емоціями. Ви можете спитати: що ж веселого у нещасті?



Людина, яка здатна перетворити «жахливі новини» на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою.

Мати почуття гумору— це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко люди відчувають, що буцімто повинні всім посміхатися для того, щоб догодити, але часто ця посмішка маскує почуття незручності, безпорадності, нещастя. Для того, щоб гумор став ефективною зброєю проти стресу, необхідно дієво використовувати його у стресовій ситуації—підмічати кумедні аспекти у серйозних подіях і бути здатним



3. Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу.

Найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання) - релаксація або розслаблення.

Існує багато різних методів розслаблення, серед них нервово-м'язова релаксація, дихальні вправи, аутогенне тренування та інші.

Фізичні вправи і прояви: біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) дуже важливі для підтримання здоров'я і зменшення стресу.

Практичний психолог  
спеціалізованої школи I-III ступенів № 251  
імені Хо Ши Міна з поглибленим вивченням  
англійської мови  
Деснянського району міста Києва  
Жукова Т.В.

