

## Управление стрессом.

Управление стрессом - полезный навык, необходимый каждому человеку. Очень важно научиться самому справляться со своими стрессами, при этом ключевой момент - максимально точно определить, с какого рода стрессором вы встретились, а уж только после этого принимать определенные меры.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, «тройка» для студента, который ни разу за весь семестр не раскрыл учебника - счастье, для студента, привыкшего работать в полсилы, удовлетворительная отметка — норма жизни, а для отличника, случайно полученная тройка, может стать настоящей трагедией. Другими словами, **стрессор один, а реакция на него варьирует от отчаяния до восторга**, поэтому очень важно научиться контролировать свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с ними.

Например, *стрессоры первой категории* нам практически неподвластны. Это цены, налоги, погода, привычки и характеры других людей, и многое другое. Конечно, вы можете нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь. Гораздо лучше в этом случае применить методы мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения или позитивное мышление, когда мы сосредотачиваем свое внимание только на положительных моментах ситуации.

*Вторая категория* — это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию. Если мы встретились именно с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Наконец, *в третью группу стрессоров* входят такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобное событие находится или в прошлом или в будущем, причем его возникновение маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства за будущее (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий, но в любом случае на оценку ситуации больше влияют установки личности, чем реальные факты.

**Практическое задание:** взять лист бумаги и в произвольном порядке перечислить основные источники ваших переживаний. Затем следует проранжировать все проблемы - то есть расставить их в порядке значимости, после чего проанализировать, к какому типу относится тот или иной стрессор. Если это стрессор первого типа (вы никак не можете на него повлиять) то есть смысл заняться спортом, аутогенной тренировкой, медитацией или мышечной релаксацией. Если вы отнесли стрессор к третьему типу, то попробуйте взглянуть на него с другой стороны, применив «метод Робинзона». Герой романа Д.Дефо, оказавшись на необитаемом острове, сумел найти позитивные стороны в печальных обстоятельствах своего положения. Он разделил тетрадь на две колонки и в левой части под заголовком «Зло» записал: «Я заброшен судьбой на необитаемый остров», а рядом под заголовком «Добро» отметил: «Но я жив, я не утонул подобно всем моим товарищам». Если вы постараетесь, то наверняка обнаружите немало светлых сторон в самых мрачных, на первый взгляд, обстоятельствах вашей жизни.

Для нейтрализации стрессоров второго типа важно выйти за рамки проблемы и определить, в каком направлении вам следует двигаться — то есть вместо стратегии «Бегство ОТ...» применить стратегию «Движение К...». Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему я плохо сдал сессию?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы сдать следующую сессию лучше?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?». Недостаток ресурсов, необходимых для преодоления стрессоров второго типа (чаще всего, это чувство уверенности, спокойствия, решительности и т. д.), можно получить при помощи различных психотехник.