

## Как справляться с различными стрессовыми ситуациями?

*Юлия Александровна Рокицкая*, педагог-психолог, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии ЧГПУ, к.пс.н.;

*Ирина Петровна Ордина*, педагог-психолог высшей квалификационной категории, руководитель психологической службы Центрального района г. Челябинска.

### **Виды волнения, тревоги**

*Избыточное волнение, беспокойство* - состояние повышенного эмоционального напряжения, препятствующее эффективной деятельности и общению.



«*Чрезмерное спокойствие*» - отсутствие чувствительности к эмоциональному неблагополучию, которая, как правило, носит компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному развитию личности.



*Оптимальный уровень волнения, или полезная тревожность* - эмоциональное состояние, необходимое для эффективного приспособления к действительности. Функционально такая тревога не только предупреждает о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию действительности с целью (установкой) определить угрожающий предмет.



### **Приемы антистрессовой защиты:**

- Упор на духовные ценности
- Отвлекайтесь
- Снижайте значимость событий
- Действуйте
- Творите
- Расслабляйтесь
- Выражайте эмоции
- Рефрейминг
- Визуализация
- Юмор

### **Упор на духовные ценности**

Чем лучше мы понимаем, каковы наши убеждения и ценности, тем выше наши шансы вести жизнь, наполненную смыслом и имеющую цель.

Четко сформулированный личностный смысл дает человеку чувство направления, к которому мы можем прислушиваться и действовать в соответствии с ним, что часто приводит к тому, что мы в большей степени испытываем ощущение благополучия и в меньшей степени испытываем стресс.

### **Отвлекайтесь**

Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе. Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

Обращайте внимание на мельчайшие детали. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»



### **Снижайте значимость событий.**

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь. Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

- «не очень-то и хотелось»;

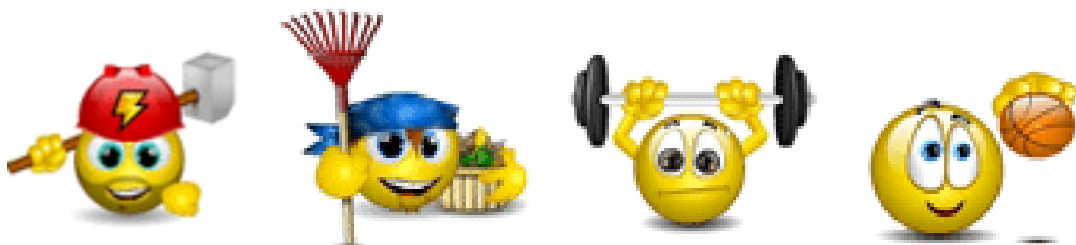
- «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.д;
- «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».

Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.



### Действуйте.

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.



Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

### Творите

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте и т. п.



### Выражайте и прорабатывайте эмоции

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попробуйте нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен...», «Меня это обидело...»);
- напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

### **Рефреминг**

Рефреминг - название группы методик НЛП, (Grinder J., Bandler R.), (образовано от английского слова «frame» (переформирование) - изменение отношения.

Любое происходящее событие многоаспектно и предполагает множественность описания с разных точек зрения. Многоаспектность действительности предполагает рассмотрение любого факта под таким углом зрения, что ранее неблагоприятное воздействие приобретает благоприятное значение. Рефреминг обеспечивает нахождение позитивного смысла любых событий.

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг: постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

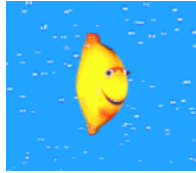
### **Визуализация**

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и, научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

**Прием «Аквариум».** При общении с негативно настроенными по отношению к вам людьми представьте, что между вами и вашим обидчиком — толстая стеклянная стена аквариума. Он что-то говорит вам нелицеприятное, но вы только видите его, а слов не слышите, они поглощаются водой и лишь пузырятся пеной на поверхности. Потому они и не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия духа, не поддаетесь на провокацию, не реагируете на обидные слова. И благодаря этому перелаживаете ситуацию в свою пользу.



**Прием «Океан спокойствия».** Представьте себя главным героем притчи: «Океан принимает воды многих бурных рек, а сам при этом остается неподвижным. Тот, в кого так же впадают все мысли и эмоции, остается бесстрастным в покое».



## Методы саморегуляции

### **Антистрессовое дыхание**

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании. Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

### **Аутогенная тренировка**

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения и самоинструктажа, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,
- Повторяйте эти фразы несколько раз, находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: «исчезли все неприятные ощущения в голове...; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе...; я спокоен за работу моего сердца...».

### **Релаксация**

Если мышцы расслаблены, человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление - релаксацию - используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

*Для дальнейшего самосовершенствования предлагаем некоторые взгляды, афоризмы известных людей.*

Тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты, люби, и я постараюсь быть лучше себя. *(М.М.Пришвин)*

Если собираетесь кого-нибудь полюбить, научитесь сначала прощать. *(А.В.Вампилов)*

Любой наш недостаток более простителен, чем уловки, на которые мы идем, чтобы его скрыть. *(Ларошфуко)*

Самое лучшее лекарство от стресса, психического утомления и депрессии — это обстоятельный и неспешный разговор с самими собой. *(Коричер, английский врач)*

Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других — вот залог счастья и успеха в любой области деятельности. *(Г. Селье)*

Ум надо с самого начала воспитывать так, чтобы противоречие служило для него не поводом для истерики, а стимулом к самостоятельному умственному труду. *(Э.В.Ильенков)*

Не важно, насколько нелеп, глуп и смешон я могу быть, это я, и я должен быть патриотом себя. *(Э. Шостром)*

Сильнейший тот, кто улыбается. *(Японская пословица)*

Счастье людей заключается в том, чтобы любить делать то, что они должны делать. *(К. Гельвеций, французский философ)*

*М.М.Зощенко* говорил, что смысл жизни человека не в том, чтобы удовлетворять свои потребности, а в том, чтобы иметь их.

**Удачи!**

