 Переважна більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу, бо у часи науково-технічної революції, в які ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. Це пов’язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров’я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

**«Стрес і його джерела. Як діяти у стресовій ситуації »**

 Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн вмирають від стресів. Довгі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом після стресових порушень у нервовій діяльності.

Ще 25-30 років тому стрес з’являвся дуже рідко і люди мали можливість відновити психічний стан до того, як перед ними знову утвориться стресова ситуація. У багатьох європейських країнах великі фірми та корпорації створюють курси боротьби зі стресом, працівникам пропонується різноманітна допомога. Також мільйонними тиражами виходять книги видатних психологів. Таким чином, ринок антистресових послуг на Заході розвивається та постійно розширюється.

Стрес присутній у житті кожної людини, так як наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

 Стрес – це психічна та емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це ваша індивідуальна реакція, що може відрізнятись від реакції іншої людини. В її основі лежить ваше відношення до даної ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який ви самі формуєте своїми власними думками. Він пов’язаний з тим, що вас оточує; зовнішні фактори лише запускають вашу зовнішню дзеркальну реакцію – особисто індивідуальну.

 Чи можна жити без стресу? Наука стверджує: не можна. Отже, адаптуватися до нових умов ми повинні постійно. Життя – це постійне джерело змін. За своєю природою життя і є головним джерелом стресів, тому повністю від них позбутися можна тільки з приходом смерті. Викорінити стрес неможливо, але в наших силах влаштувати особисте життя так, щоб отримувати тільки приємні стреси та позбутися від неприємних. Так, бувають, виявляється, і приємні стреси.

Важко перелічити усі причини стресових розладів, але вчені пропонують наступну систематизацію основних причин: 1) патологічні спадкові фактори; 2) особливості особистості;

3) вік (юнацький, пізній); 4) особливі періоди життя; 5) тяжкі “удари долі” (смерть чи розлучення); 6) негативні потрясіння; 7) стихійні лиха; 8) нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; 9) низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; 10) фізичні та емоційні перенапруження на роботі.

Усе наше життя так чи інакше пов’язане зі стресами. Умовно їх можна поділити на три групи. До першої відносяться стреси фізіологічні, без яких ми не можемо існувати (прийняття їжі, реакція на холод, спеку і т.д.). Друга група – це стреси, котрі допомагають набути життєвий досвід, мудрість. До третьої групи входять стреси, які руйнують психіку людини і призводять до стану депресії.

 Усвідомлення впливу різноманітних факторів на наш організм та на емоційний стан допомагає навчитися приймати більшість проблем без погіршення цього впливу на психіку людини. Крім того, це допомагає зрозуміти ступінь значимості того чи іншого стресу і те, як з ним справитися.

Головне – це не тікати, не занурювати голову в пісок, а вирішувати проблему, оскільки втеча лише відтягує фінал і не завжди призводить до позитивного вирішення. В деяких випадках втеча лише погіршує ситуацію, що внаслідок примушує людину почуватися ще пригніченішою.

Окремі стреси допомагають людині боротися із комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією і т.д.), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Та й взагалі, життя саме по собі – це великий стрес, що складається з гігантської кількості більш маленьких. І ті люди, які не тікають від своїх проблем, а вирішують їх, внаслідок вчаться лавірувати у великому об’ємі всіляких стресових ситуацій.

У наш важкий час, коли ми, люди, живемо у ногу з прогресом, отримуємо зі ЗМІ величезний потік негативної інформації, коли нас хвилюють проблеми, пов’язані з соціально-економічними труднощами у країні, проблеми у взаємовідносинах з близькими, друзями та колегами, просто необхідно знати, що таке стрес і який його вплив на психіку.

Вміння справлятися зі стресовими ситуаціями допоможе нам уникнути багатьох захворювань, продовжить життя і уникнути проблем із психікою у наступних поколіннях. Але так чи інакше, зараз більшість всього (якщо не все) залежить тільки від нас самих: наша реакція на те, що відбувається, наші наступні дії і, відповідно, емоційний стан, який утворився. Потрібно знати, що безвихідних ситуацій не буває. Бувають тільки люди, котрі не хочуть змінити себе, своє ставлення до життя і не хочуть вирішувати свої проблеми.

А тепер перевірте, виконавши невеличкий тест, чи піддаєтеся ви впливу стресу.

*На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.*

Чи часто у Вас з’являється почуття втомленості?

Чи почуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?

Чи помічаєте Ви, що ваша пам’ять стала гірше?

Чи є у Вас схильність до безсоння?

Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?

Чи бувають у Вас сильні головні болі?

Чи є у Вас проблеми з апетитом?

Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?

Чи скучаєте Ви на роботі?

Чи легко Вас вивести із себе?

Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?

Чи буває, що Вам важко завершити думку?

Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?

Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?

Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий).

Низький (0-6 балів) Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі. Якщо Ви набрали від 0 до 2 балів, то Ви, скоріше за все, віднеслись до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно неймовірно.

Середній (6-21 балів) Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудністю.

Високий ( 21-34 балів) Рівень стресу – високий. Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви не згущуєте фарби, то наслідки не за горами. Не нехтуйте своїм здоров’ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя.

Методи боротьби зі стресом

Майже неможливо контролювати кожну стресову ситуацію у нашому житті, але можна контролювати більшість наших реакцій на стрес. Звісно, що це все дуже важко, але можливо. Так що основний принцип боротьби зі стресами – постійний самоконтроль. Існує дуже багато методик по боротьбі зі стресами, але ми не будемо зупинятися на перерахуванні усіх. Ми можемо навести декілька простих порад, притримуючись яких можна навчитися подолати неприємні життєві ситуації.

 1. Намагайтесь бути в житті філософом ( а коли це необхідно, згадуйте про почуття гумору, через його призму життя бачиться набагато легше).

 2. Не зустрічайте стрес у боксерській стійці. Уявіть, що Ви або хмаринка, або безтілесна істота, через яку пронесеться негатив і не «застрягне».

 3. Намагайтесь дивитись на все зі сторони. Так легше тримати себе в руках.

 4. Ніколи не скаржтесь – від цього не стане легше. Але проте це не означає, що не треба розповідати про свої проблеми близьким, тим, хто Вас розуміє та підтримує. Розмова допомагає зняти напруження та проаналізувати ситуацію оповідачу.

 5. Не марнуйте дарма часу на тривоги та побоювання, шукайте позитивні сторони подій.

 6. Намагайтеся любити себе більше, ніж Ви до цього робили.

 7. Не залишайтеся у стані нерухомості, шукайте вихід. Крім Вас нікому не вирішити вашу проблему.

 8. Допомагайте іншим. Життєвий досвід може стати вам у пригоді.

 9. Не покладайте рук і не переставайте боротися.

10. Вмійте відділяти факти від внутрішніх переконань.

11. Подивіться на ситуацію по-новому, з іншої точки зору, ніж та, котра була у Вас до цього.

12. Вчіться відпочивати, знаходячись у стресових ситуаціях. Фізичні навантаження допомагають на деякий час «відключитись» від проблем. Це дуже добрий метод відпочинку для мозку.

13. Просто чудово, якщо у вас є хобі. Зазвичай улюблені захоплення допомагають розслабитися та приносять багато приємних емоцій.

14. Думайте позитивно. Налаштовуйте себе на позитивний результат, підсумок.

15. Варто спробувати написати список пропозицій, які можуть позитивно вплинути на Ваш емоційний стан.

16. Кричіть та плачте. Іноді це буває дуже корисним і необхідним.

17. Злегка натисніть на скроні. Масажування нервів полегшує біль і усуває різноманітні недомагання.

18. Слухайте музику. Ніщо так не розслаблює і не заспокоює, як позитивна музика.

19. Лічіть до десяти. Перед тим, як зреагувати на ситуацію, полічіть до десяти про себе. Така пауза дає змогу взяти себе в руки.

20. Прийміть гарячу ванну. Гаряча вода дуже гарно розслаблює.

21. Прогуляйтеся по місцевості з гарним краєвидом. Картина, яка радує око, розслаблює та згладжує негатив.

22. Складіть список Ваших задоволень. Потім виберіть будь-що з цього списку і займіться цим.

23. У тяжких стресових випадках краще звернутися за допомогою до психолога чи, хоча б, зателефонувати до телефону довіри чи екстреної психологічної допомоги.

24. Підтримку краще всього шукати серед тих, кому Ви дійсно довіряєте. Тільки такі люди зможуть стати для людини опорою в тяжкій життєвій ситуації.

Треба завжди пам’ятати, що безвихідних ситуацій не буває. За допомогою таких порад Ви можете навчитися створювати власними руками сприятливе середовище для життя, а саме: стримувати свої емоції, боротися зі своїм норовом та темпераментом та допомагати цими порадами своїм родичам і друзям.

