

Каждый человек должен понимать, что неразрешимых проблем не существует. Нужно поискать того, кто поможет вам справиться с трудностью.

РОДИТЕЛЯМ

Что такое стресс?

Пожар, землетрясение, паника! Вот это стресс!

Вы так думаете?

Тогда Вы глубоко ошибаетесь. Стресс возникает не только в экстремальных ситуациях. Гораздо более тяжел стресс длительный, многодневный.

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье.

Стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни. В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение».

Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в группе. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Положительная психическая встряска (выигрыш в лотерею или получение наследства в миллион долларов) тоже является стрессом, так называемым «положительным», или эвстресс. Отрицательное воздействие на психику (полученная двойка или ссора с другом) называется «отрицательным» или дистрессом.

Посмотрите признаки стресса и примерьте на себя - а нет ли и у Вас таких? Признаки стрессового напряжения:

- невозможность сосредоточиться на чем-то;
- слишком частые ошибки в работе;
- ухудшение памяти;
- слишком частое возникновение чувства усталости;

- улетучивание мыслей;
- довольно частые боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость;
- учеба или работа не доставляет радости;
- потеря чувства юмора;
- пропажа аппетита и вообще вкуса к еде;
- невозможность вовремя закончить работу.

Если Вы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины. Поняв причины - легче их устранить. Убрать причины стресса легче, чем убрать его последствия.

Причины стресса:

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
5. Вам почти ничего не нравится.
6. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
7. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
8. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
9. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни в школе.

Вероятно, здесь приведены не все причины стрессового напряжения. Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины, возможно характерные только для его организма. Самое главное оружие в борьбе со стрессом - это контроль над нашими эмоциями и реакциями на любой раздражающий фактор.

Но если стресс все же застал врасплох, нужно вспомнить и применить несколько простых правил.

Правило первое: нужно как следует расслабиться. Следите за дыханием - постарайтесь дышать полной грудью (обычно человек, находящийся в стрессовом состоянии, сильно стискивает зубы, а наша задача - расслабить все напряженные мышцы). Затем потянитесь и помассируйте шею хотя бы в течение нескольких минут. Завершите релаксацию согреванием рук горячей водой - резкая выработка адреналина уменьшила приток крови к конечностям. Горячие руки настроят весь организм на расслабленное состояние.

Правило второе: надо двигаться. Пройдитесь, а еще лучше - сделайте небольшую пробежку. Активные действия заставят вас отвлечься от раздражения.

Правило третье: съешьте что-нибудь вкусное - то, что вам нравится. Кстати, отличным помощником здесь выступит мороженое. В основных ингредиентах мороженого - молоке и сливках - содержится природный транквилизатор триптофан, применяющийся в медицине при бессоннице, депрессии, для стабилизации настроения и уменьшения чувства страха и беспокойства. Поможет при стрессе и шоколад - помощник в выработке серотонина, более известного как «гормон счастья». Плюс, шоколад содержит магний и калий - два минерала, необходимых для нормального функционирования мышечной и нервной систем.

Правило четвертое: примите ванну с успокаивающими травами, маслами или солью. Это поможет вам окунуться в атмосферу комфорта и умиротворенности. Желательно совместить водные процедуры с прослушиванием приятной музыки.

Правило пятое: посмотрите какой-нибудь хороший комедийный фильм. Постарайтесь от души посмеяться и остаться в этом настроении надолго.

Правило шестое: чаще говорите о своих проблемах с близкими, друзьями, психологом. Многие эксперты считают, что общение и поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему.

А главное - помните: не следует бежать от стресса - надо просто держать себя в руках. Ведь, в конечном счете, стресс - это не то, что произошло с нами, а то, как мы к этому отнеслись.

© Издательство «Питер»