

# Методи подолання стресу

Галина Петрик

Кафедра педагогіки і психології управління соціальної системи, Національний технічний університет "Харківський Політехнічний Інститут", УКРАЇНА, м.Харків, вул.Фрунзе, 21, E-mail: super\_candy@mail.ru

*Abstract – Stress is basic part of vital functions of everybody, that is why each must know as possible to be delivered stress, especially during a crisis. Select three phases stress which have a different influence on a man. It is known that stress influences on a man not only negatively, but also on occasion even positively, it is therefore needed to be able by them to manage, understanding itself and the reactions even in difficult situations.*

Ключові слова – stress, stress-management, phases of stress .

## I. Основни стресу

Стрес. Кожний сучасний житель нашої планети відчував на собі вплив стресу. Сьогодні це слово знають практично всі й вважають, що зі стресом треба боротися через розслаблення. Це дуже просте бачення власної психіки часто буває просто формою відмови від необхідності напруги, концентрації Я- зусиль для дії в нових, незвичайних обставинах, які найчастіше й викликають стрес.

Серед психологічних розладів, стрес є найпоширенішим, людина може випробовувати стрес по кілька разів у день, а під час кризи людина особливо вразлива до стресових ситуацій. Природно, така частота стресових ситуацій, не може не відбиватися на фізичному здоров'ї людини, на його поведінці й життєдіяльності. Тому боротьба зі стресом є необхідною в такій справі як підтримка здоров'я й профілактика захворювань.

Ганс Сельє (1936), що ввів у науку і побут поняття «стрес», в одній зі своїх останніх робіт писав про те, що у відношенні до поняття стрес люди проявляють свої можливості з організації життя як цінності. Стрес - це перенапруга, яка викликається сверхсильним подразником, на який у людини не було до цього моменту необхідної адекватної реакції, однак така реакція необхідна для здійснення його життя як цінності. Стрес - це необхідність мобілізації всіх життєвих сил людини для продовження самого життя.[1]

Вихід зі стресу - це пошук виходу з екстремальної ситуації, мобілізація всіх ресурсів психічної реальності й організму для продовження життя. У цьому позитивний зміст стресу як реакції на психічну травму. Прикладом дії стресу є реакція людей на повідомлення про наявність у них важкого захворювання. Відомо, що людина може перемогти рак, що почався в неї, якщо мобілізує всі свої ресурси для цієї перемоги - ресурси фізичні й психологічні, ту волю до життя, що може бути сильніше дії руйнуючої її пухлини. Фізична й психічна активність самої людини як протидія активності пухлини може зробити те, що часто називають дивом зцілення.

## II. Види стресорів

Сьогодні в психології стресу відомо, що існує, як мінімум, два види стресорів, які істотно впливають на

мобілізацію людини її життєвих сил: це - фізіологічні й психологічні стресори.

Фізіологічні стресори - це несприятливі умови, які впливають на життєдіяльність людини (високі або низькі температури, механічні й хімічні впливи).[1]

Психологічні стресори - це фактори, які люди самі оточують як шкідливі для самих себе. В умовах такого стресу відбуваються складні процеси оцінки небезпеки й пошук рішень, що супроводжується підвищеною напругою й часто безпосередньо пов'язане з умінням реагувати на небезпеку.[1]

Для кожної людини дуже важливі стимулюючі і формуючі впливи стресу. Помірної сили стрес поліпшує увагу, підвищує зацікавленість у досягненні поставленої мети, підвищує емоційне фарбування, зрушує соматичні показники організму у бік інтенсифікації. Цей факт доведений медиками, психологами та фізіологами. Саме стрес активує в організмі людини фізіологічні й психологічні складові, спрямовані на пристосування до нової ситуації, забезпечуючи при цьому опір впливу стресу або адаптацію до нього.

Можна виділити три фази стресу:

1. тривога (мобілізуються всі захисні сили, підвищується працездатність організму);
2. стабілізація (стадія збалансованої витрати адаптаційних резервів організму);
3. виснаження (сильна перенапруга, що веде до різкого занепаду й розвитку психосоматичних і неврологічних захворювань).

Неважко здогадатися, що негативною є тільки третя фаза. Тому дуже важливо, щоб стресові впливи не перевищували пристосувальні можливості людини. Підступність негативного прояву стресу полягає в тому, що в тих самих ситуаціях при однакових інформаційних, психологічних і фізичних навантаженнях у різних людей настає різна стадія стресу - це стадія виснаження. Негативним у цій ситуації є те, що інші, що мають більш високий коефіцієнт стійкості до стресу, не можуть зрозуміти причини «зриву» і адекватно відреагувати на нього, вчасно змінити відношення до людини, тим самим сприяють більшому посиленню негативних впливів на нього. Наслідки таких «зривів» дуже важкі для людини.

## III. Стратегія керування стресом

Є в стресах зло, є в них і добро. А якою стороною він повернеться до вас залежить від того, чи знаєте ви:

1. Як перевести стрес із небезпечної фази або прикордонного стану в безпечну й більше продуктивну для вас фазу?

2. Який ваш коефіцієнт стійкості до стресу (ваше граничне навантаження, після якого настає виснаження)?

3. Якщо «зрив» все-таки відбувся, то який метод буде ефективним саме для вас і допоможе якнайшвидше й з «найменшими втратами» вийти з неприємного стану?

Саме знання відповідей на ці питання дозволяє побудувати максимально ефективну стратегію керування стресами, що перетворює вас у господаря становища, що вміє використати стрес отримуючи користь навіть із негативної ситуації. У цьому й полягає стрес-менеджмент. Стрес-менеджмент - це не стільки засіб розслаблення, а також правильно підібрана стратегія поведінки. Все пов'язане з розслабленням - це всього лише спроба уникнути стресу, пом'якшити його вплив і тим самим продовжити цей стан. Не має сенсу боятися стресових впливів, а краще навчитися ними керувати, розуміючи себе й свої реакції навіть у складних ситуаціях. Адже прожити без стресів не вдасться нікому, та й ні до чого це, адже життя без них для людини веде до фізіологічних захворювань.

Навчитися управляти стресом можна трьома способами:

1. Самостійно звернутися до книг по стрес-менеджменту (що відповідає на вище поставлені питання). Позитивною рисою цього способу є те, що ви одержуєте інформацію тоді, коли вам зручно й витрати на неї можна розтягти в часі. Недоліками є відсутність індивідуального підходу й зворотного зв'язку.

2. Пройти тренінги по стрес-менеджменту, засвоївши загальні й індивідуальні техніки протистояння негативним проявам стресу. До позитивних рис можна віднести наявність більш-менш індивідуального підходу й можливість напрацювати навички загального й особистісного характеру. На жаль, не всі тренінги містять діагностичний комплекс і, відповідно, не дозволяють вам напрацювати систему особистісного керування стресом.

3. Пройти діагностику по стійкості до стресу й виробити свою програму найбільшої ефективності поводження за допомогою консультування. Позитивною рисою є сугубо індивідуальний підхід, вибір зручного для вас часу, збереження конфіденційності. Недоліком є висока ціна даної послуги.

#### IV. Методи подолання стресу

Існує багато методів подолання стресу – спробуйте їх та виберіть ті, що підходять саме Вам. Дійте відповідно з порадами - і незабаром Ви відчуєте, що спокійніше сприймаєте життя та долаєте труднощі.

1. Перерахуйте речі, що викликають у Вас стрес - це допоможе Вам уникати провокуючих ситуацій. Намагайтеся розслабитися та формуйте психологічну установку на спокій, якщо така ситуація все ж таки виникла.

2. Психічне і фізичне здоров'я людини невід'ємні, а регулярне виконання фізичних вправ зрівноважує нервову діяльність. Дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, велоспорт - ідеальні засоби для зняття напруги, покращують сон та не мають вікових обмежень.

3. Знайдіть час для занять, які приносять Вам задоволення: спілкування з друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.

4. Плануйте короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи.

5. Не намагайтеся робити багато справ одночасно. Розплануйте свій день та виконуйте заплановані завдання в залежності від їх важливості, не робіть все в останню хвилину.

6. Вам допоможе здорове харчування - обмеження вживання кухонної солі, кількості насичених жирів та холестерину, достатнє споживання калію, кальцію, магнію.

7. Якщо внаслідок стресу Ви почали палити та збільшили вживання алкоголю, знайте, це лише тимчасове вирішення проблеми, а шкода здоров'ю досить велика. Відмовтеся від паління та зменшіть вживання алкоголю.

8. Використовуйте засоби ароматерапії (м'ята, розмарин, сосна) та фітотерапії (валеріана, пустирник, глід, м'ята, меліса, звіробій). Ці засоби діють заспокійливо та нормалізують сон. Лікувальний ефект мають теплі ванни з хвойним екстрактом та морською сіллю.

#### Висновок

Отже, стрес можна розуміти як мобілізацію всіх життєвих сил організму у відповідь на надмірне ускладнення життєвої ситуації. Стрес небезпечний, але необхідний для життя як школа виживання. Перебування в будь-якій школі збагачує людину досвідом. Вибір способу керування стресом ця особиста справа кожного, а необхідність зробити цей вибір обумовлений всіма зовнішніми факторами нашого життя.

#### References

[1] Г.С. Абрамова. Общая психология: Учебное пособие для вузов.- М.: Академический Проект, 2002.- 496 с.