

Стресс и пути его преодоления

Что такое стресс? Существует следующее определение стресса: «Стресс» - (от англ. перегрузка) реакция организма на раздражающие факторы и проявляющаяся в виде органических, физиологических нервно-психических расстройств.

Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма. Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.

- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: “Утро вечера мудренее!”. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.

- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!

- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.

- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.

- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!

- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.

- Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

- Время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

- Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее.

- Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть!

- Постарайся отграничивать существенное от несущественного, не застревать на досадных мелочах.

- Научись радоваться малым успехам, переключаться с плохого на хорошее.

- Освобождение, даже краткое, от отрицательной эмоции заряжает наш организм новой энергией и дает возможность успешно противостоять плохому.

- Найди маленький якорь спасения. У кого-то это спорт, у кого-то — стихи, у кого-то — прическа и т. д. Настроение влияет на внешность, а внешность — на настроение.

- Когда у тебя плохое настроение, попробуй улыбнуться. Расправь плечи, пусть даже через силу, и ты почувствуешь, как плохое настроение отступает.

- Постарайся выспаться — это дает возможность освободиться от отрицательных эмоций.

- Относись к проблемам философски — это поможет избежать заболеваний, связанных с нервами.

Телефон экстренной психологической помощи (круглосуточно)

+375222473161

Тест «КАК ОТЛИЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ»

Действительно ли вы подвержены депрессии или это просто мимолетное состояние?

Внимательно прочтите приведенные ниже утверждения и поставьте «+» рядом с теми, с которыми вы согласны, и «-», если данное утверждение не имеет к вам никакого отношения.

1. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня.
2. Моя работоспособность не хуже, чем была раньше.
3. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе.
4. Я редко беспокоюсь о своем здоровье.
5. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.
6. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, так как не мог включиться в работу.
7. У меня прерывистый и беспокойный сон.
8. Мое физическое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых.
9. Я предпочитаю проходить мимо моих школьных друзей или знакомых, которых я давно не видел, если они не заговорят со мной первыми.
10. Я человек общительный.
11. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.
12. Другие мне кажутся счастливее меня.
13. Я считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить.
14. По-видимому, я также способен и сообразителен, как и большинство других окружающих меня людей.
15. Меня не тревожит опасность заразиться какой-либо болезнью.
16. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня.
17. Временами я бываю уверен в собственной бесполезности.
18. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку.
19. Большею частью я засыпаю без тревожных мыслей.
20. Я легко могу заплакать.
21. Иногда, когда я смущаюсь, я обливаюсь потом, и мне это очень неприятно.
22. Я люблю разные игры и развлечения.
23. Мне нравится флиртовать, вести игривый разговор с нравящейся мне женщиной (мужчиной).
24. Я слишком часто предаюсь размышлениям.
25. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте.
26. Иногда без всякой причины или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливым, «на вершине блаженства».
27. Мне очень трудно начать какую бы то ни было работу.
28. Я не осуждаю человека за обман тех, кто позволяет себя обманывать.
29. Временами я бываю полон энергии.
30. У меня бывают периоды беспричинной веселости.

Если вы ответили утвердительно (т. е. «+») на вопросы под номерами 3, 6, 7, 9, 12, 16, 17, 20, 24, 27, то подсчитайте их количество. Затем посмотрите, на сколько вопросов из остальных (1, 2, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30) вы ответили отрицательно (т. е. «-»). Сложите первый результат со вторым, получите свой балл по данному опроснику.

Вы человек, не склонный к волнениям, скептицизму, фиксированию внимания на своих неудачах и разочарованиях, т. е. к депрессии, если ваш **балл ниже 11** (для мужчин) и **ниже 9** (для женщин).

Если ваш балл **более 13** (у мужчин) и **более 18** (у женщин), вы человек, склонный к острому переживанию неуспеха, к волнениям с повышенным чувством вины, самокритичным отношением к своим недостаткам, неуверенностью в себе. Вы склонны к депрессии.