

## **Конструктивное восприятие стресса. Стресс, дистресс, стрессоустойчивость.**

**«Стресс – это не то, что с нами происходит, а то, как мы его переживаем»**

**Стресс** – неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии резких экстремальных факторов.

**Стресс** – это естественная реакция организма на внешние раздражители.

**Стресс** есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Селье).

**Эустресс** – положительный стресс или стресс, сказывающийся положительно на активности организма (Г. Селье). Он может быть вызван позитивными эмоциями и является стрессом слабой силы, мобилизующей человека.

**Дистресс** – разрушительный, вредоносный, вредный неприятный стресс.

**Стадии стресса** (Г. Селье):

- 1) **стадия тревоги** – экстренной мобилизации защитных функций организма;
- 2) **стадия сопротивляемости** – устойчивого поддержания достигнутого уровня адаптированности;
- 3) **стадия истощения** – спада сил, возникновение дезадаптации.

**Виды стресса:**

1. **Физиологический** (действие физических нагрузок болезни (например, погружение в ледяную воду, перегрев организма и пр.).)
2. **Психологический** (действие моральных и психологических перегрузок)
3. **Эмоциональный** (ситуации угрозы) связан с активизацией познавательной деятельности, посредством которой человек определяет для себя степень угрозы и сопоставляет возникающие трудности с собственными возможностями их преодоления
4. **Информационный** (информационная перегрузка) Поступающий информационный поток так велик, что мозг активно начинает работать, стараясь его «разложить по полочкам».

**Стрессоустойчивость** определяется как «набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов».

**Стрессоустойчивость** состоит из трех компонентов, которые взаимодействуют между собой:

- 1) ощущение значимости своего существования;
- 2) чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь;

3) открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития. Так же под стрессоустойчивостью подразумевают эмоциональную устойчивость и хорошую способность контролировать свои эмоции.

Н. И. Бережная распознает стрессоустойчивость как качество личности, которое состоит из совокупности некоторых элементов:

- 1) Психофизиологического (свойства центральной нервной системы);
- 2) Мотивационного (подразумевается, что сила мотивации во многом может определить эмоциональную стабильность);
- 3) Эмоционального опыта личности (опыт, оставшийся после влияния отрицательных и экстремальных ситуаций);
- 4) Волевого (саморегулирование, которое приводит действия в соответствие с требованиями ситуации);
- 5) Профессиональной подготовленности;
- 6) Интеллектуального, который отвечает за оценивание требований ситуации.

Также важным фактором, который определяет степень стрессоустойчивости, являются ресурсы личности. Развитие стрессоустойчивости подразумевает процесс их накапливания, например, знания феномена стресса и осведомленность о путях его преодоления, наличие способности саморегуляции психофизического состояния человека, способность мыслить позитивно, умение действовать рационально, осознание модели конструктивного поведения в стрессовых ситуациях, успешное преодоление стрессовых ситуаций. Данные ресурсы личности помогают существенно снизить значимость стрессоров для человека и соответственно возникновения стрессовых реакций.

### **Поведение человека в стрессовой ситуации.**

**Конструктивное поведение.** Поведение становится обдуманым, человек сам начинает влиять на ситуацию, проясняет ее. Результат: уверенность, самоуважение, позитивные изменения.

**Деструктивное поведение.** Негативные эмоции повышают вероятность импульсивных, автоматических реакций, деструктивных ответов на ситуацию. человек становится рабом своих эмоций. Реакции: агрессия, уход от ситуации, обесценивание ее, заикливание на негативных чувствах.

### **Как помочь:**

При борьбе со стрессом психотерапевты советуют:

- относиться проще к происходящим событиям и не принимать их близко к сердцу;
- учиться мыслить позитивно, находя положительные черты в каждом происшествии;

- переключаться на приятные мысли. Если вас одолевает какой-либо негатив, заставьте себя думать о чем-то другом;
- больше смеяться. Как известно смех не только продлевает жизнь, но и помогает избавиться от нервного напряжения;
- заниматься физической культурой, т.к. спорт хорошо помогает избавиться от негатива и справиться со стрессом.

**К базовым принципам преодоления стресса следует отнести:**

- **Отвлечение от стрессовой ситуации** - если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения).
- **Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс** – пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему...».
- **Активное поведение** – не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немыслимым делом (например, помыть окно или пол зубной щеткой, протирание чистой посуды и т.п.); а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т.п.
- **Умение расслабляться** - стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.
- **Позитивное мышление** - позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.