

СТРЕСС! ДРУГ ИЛИ ВРАГ ?



Нередко приходится слышать высказывания, что стресс необходим, иначе человек расслабится и не сможет добиться ничего путного в жизни. Действительно, умеренный стресс тонизирует. Организм начинает выделять больше адреналина, а это, в свою очередь, повышает работоспособность. Но стоит повысить нагрузку, как наблюдается резкое падение производительности. Эта стадия называется дистресс.

Что такое дистресс?

Это нежелательная физическая, умственная, или эмоциональная реакция, вызванная ситуацией, с которой Вы не можете (или полагаете, что не можете) успешно справиться. Стрессовая реакция есть нечто, что Вы создаете внутри себя: реагирует не только организм, но и личность в целом.

**Вы, и никто другой, отвечаете за Ваши реакции
(эмоциональные, психические, физические).**

Никто не создает Ваш стресс – Вы это делаете сами!

**«Людей расстраивают не события, а как они эти события
воспринимают» (Эпиктет, 100 лет до н.э.).**

Как помочь себе в острой стрессовой ситуации?

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

2. Сосчитайте до десяти, и лишь затем вернитесь к ситуации.

3. Займись своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

4. Если стрессовая ситуация застигла вас в помещении:

- Встаньте если нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где можно побыть одному;

- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой;

- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, осмотрите их.

- Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?

- Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу