**Самопомощь в стрессовых ситуациях**



*«Нам не дано знать, что случится с нами*

*в странном круговороте жизни. Но от нас*

*зависит то, что творится внутри, – как мы*

*воспринимаем происходящие события.*

*Единственное, что в конечном итоге*

*имеет значение, – способность из сырой*

*глины жизни вылепить нечто прекрасное.*

*Вот главное жизненное испытание».*

Джозеф Форд Ньютон

Стресс настолько прочно вошел в нашу жизнь, что можно только мечтать навсегда избавиться от него. Стресс – это постоянный спутник нашей жизни. И, если мы научимся воспринимать его правильно, то он даже сможет приносить нам пользу.

Стресс – реакция организма на воздействие различных физических и психологических неблагоприятных факторов (раздражающий шум или необходимость принять быстрое решение в короткий срок и др.). Стресс – это не внешний признак, он зарождается внутри. Это наше восприятие – мы чувствуем, что нагрузка становится чрезмерной, и это лишь «маячок», сигнализирующий, что пора остановиться и сделать паузу. Стрессовое состояние возникает, когда требования, которые к нам предъявляют в определенных обстоятельствах, превышают нашу способность их контролировать. Поэтому, чем большим контролем над ситуацией мы обладаем, тем менее мы напряжены.

Однако, независимо от ситуации, вы всегда можете:

1. Изменить свое отношение к обстоятельствам
2. Регулировать свою психофизиологическую реакцию
3. Предпринять меры для решения проблемы.

**В качестве методов самопомощи в стрессовых ситуациях можем порекомендовать следующее:**

• *повышать осознанность,* задавая себе вопросы: что со мной происходит, как я себя сейчас чувствую, какой я в данной ситуации. С помощью метода осознанности следите за своими мыслями и чувствами. Вашей первой реакцией могут быть защита и отвлечение. Так, гнев часто маскирует страх, а ревность может быть выражением незащищенности. Не стоит поддаваться отвлекающим импульсам, необходимо сосредоточиться на глубинных чувствах.

• *управлять своим «медиапотреблением».* Обратите внимание на то, где вы черпаете информацию. Убедитесь, что у вас правильная информация, не спешите с выводами, анализируйте свои суждения.

• *всегда помнить о своих главных ценностях и действовать соответственно.* Не совершайте необдуманных действий, о которых потом пожалеете. Не травмируйте людей, любящих вас. Если же сложившаяся ситуация требует вашего вмешательства, дождитесь, когда сможете контролировать себя.

• *контролировать свои эмоциональные порывы.* Ведь зачастую наши самые прискорбные поступки продиктованы желанием избавиться от труднопереносимых переживаний. При этом наши эмоциональные всплески никак не помогают решить проблему или смягчить стресс. Иногда кратковременное бездействие лучше, чем мгновенное, но необдуманное действие.

• *обращать внимание на состояние своего тела.* Если вы слишком встревожены, разгневаны или испуганы, сначала успокойтесь, а для этого можете выполнить релаксирующие упражнения, принять горячую ванну или посмотреть хороший фильм. Никогда не принимайте решений, когда вы сердиты, тревожны, одиноки или подавлены. Сначала позаботьтесь о себе и сходите на прогулку, чтобы изменить свое настроение.

*• взглянуть на всю картину в целом*. Новые идеи возникают, когда мы слишком долго бьемся над проблемой, а затем делаем перерыв. Как часто вы обнаруживаете решение головоломки на прогулке, под душем или где-то еще… Вместо того, чтобы «биться головой о стену», сделайте шаг назад и тогда решение придет из глубин бессознательных процессов.

• *перестать все контролировать.* Стресс часто становиться последствием утраты контроля над ситуацией. Чем больше контроля, тем выше напряжение. Каждая ситуация имеет 50% факторов, которые мы можем контролировать, и 50%, которые мы не контролируем. Стрессовые реакции начинаются, когда мы фокусируемся на тех 50%, которые нам неподвластны. Мы тратим всю энергию на то, чтобы это исправить и самоощущение отсутствия контроля – это уже стресс. Осознайте, что контролировать все невозможно и сфокусируйтесь на своих 50%.

• *отстраняться от стрессовой ситуации.* Если вы не видите подходящего для вас выхода, вам нужно постоянно прикладывать сверхусилия, чтобы получить хоть какой-то результат – переключитесь и отстранитесь. Принцип «разумной отстраненности» позволяет вам делать все, что от вас зависит, но при этом абстрагироваться от результатов.

• *расставлять приоритеты.* Направленное мышление – способность держать мысли в одном направлении, четко обозначив свои приоритеты. На этапе распределения приоритетов необходима ясность – осознание своих реальных целей и понимание причин, почему они являются вашими целями.

• *адаптируйтесь к переменам.* Мы забываем – все, что происходит с нами в жизни, это временное явление. Проблемы случаются регулярно, и чем больше сил и энергии мы на них тратим, тем меньше энергии у нас остается для развития. Когда вы адаптируйтесь к переменам, тогда они начинают приносить за собой новые возможности. Любая ваша ошибка – это новый для вас нужный опыт, который помогает, обучает и «закаляет».

В завершении хочется отметить, что всякий раз, справляясь со стрессовыми ситуациями, вы набираетесь жизненного опыта и облегчаете себе решение следующей задачи.

*«Есть только один уголок во вселенной, где вы можете быть уверены, что меняетесь в лучшую сторону, – и этот уголок вы сами».* Олдос Хаксли

Материал подготовлен

методистами ДРУМЦ ПС СО

Игнатенко Т.И., Шевцовой Т.В.