

Рекомендации студентам «Как бороться со стрессом»



Стресс – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.

1. Научитесь по-новому смотреть на жизнь. Борьба со стрессом начинается с усвоения идеи о том, что только вы сами отвечаете за свое эмоциональное и физическое благополучие. Вы не должны больше позволять другим людям определять, быть вам или не быть счастливыми. Не в вашей власти повлиять на чье-то поведение, кроме собственного, а ваше эмоциональное благополучие слишком дорого вам, чтобы доверять его посторонним.

2. Будьте оптимистом. Это совершенно необходимо для успешной борьбы со стрессом. Запомните, что источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий. Очень полезен для этого следующий простой прием: как только Вы поймали себя на мрачной мысли, переключитесь на что-то хорошее. В конце концов, Вы автоматически начнете видеть жизнь в более светлых тонах.

3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Это превосходный способ снять напряжение. Упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Даже три 20-минутных занятия аэробикой в неделю могут сильно уменьшить стресс. Ежедневные упражнения на растяжку обеспечивают расслабление, увеличивают гибкость и улучшают осанку. Старайтесь вести активный образ жизни и поддерживать хорошую физическую форму.

4. Стремитесь к разумной организованности. Неорганизованность, неряшливость, склонность к беспорядку и проволочкам могут казаться очень расслабляющими, но на самом деле они вызывают стресс. Ставьте себе близкие, промежуточные и долгосрочные цели. Каждое утро составляйте список дел, которые вы хотите или должны выполнить, в этот день. Классифицируйте их по важности на группы (А, Б, В...). Позаботьтесь сначала о выполнении наиболее срочных дел. Реально смотрите на вещи: не ждите от себя слишком много. Может быть, что-то из намеченного вообще не нужно делать.

5. Учитесь говорить «НЕТ». Некоторые люди берут на себя в жизни слишком много. Это грозит не только сильным стрессом, но и тем, что какие-то важные дела вы либо сделаете плохо, либо вообще не сделаете. Уясните себе границы ваших возможностей и проявляйте твердость. Если у вас нет времени на какое-то дело или вы просто не хотите его делать, не делайте. Учитесь, твердо говорить «нет». Попробуйте, например, такой вариант: «Мне лестно, что вы просите меня об этом, но, к сожалению, я слишком загружен».

6. Учитесь радоваться жизни. Мы все время стремимся к достижению каких-то целей. Кажется что, только добившись чего-то, мы будем счастливы. Между тем радоваться можно каждому дню своей жизни. Кто-то поступает в колледж только ради того, чтобы получить

диплом, но ведь и учеба – удовольствие. Кто-то ходит на службу только из-за заработной платы, но ведь и работать так интересно! Счастье редко достигается, если его рассматривать как цель. Обычно ощущение счастья – побочный «продукт» нашей деятельности. Концентрируйте свое внимание и чувства на том, что вы делаете, получайте удовольствие от самой работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не оттого, что она вам даст в будущем.

7. Не будьте максималистом. Люди, которые ставят перед собой невозможные цели, никогда не бывают счастливы. Учитесь быть терпимыми и снисходительными к себе и другим. Нетерпимость к своим собственным недостаткам неизбежно приводит к стрессу. Нетерпимость к другим делает вас раздражительным, ухудшает отношения с окружающими, и следовательно, тоже вызывает стресс.

8. Не концентрируйтесь на себе. Есть много дел и людей, достойных вашего внимания и заботы. Учитесь видеть себя глазами других. **Помогите тому, кто нуждается в вашей помощи.** Это поднимет вас в собственных глазах, а ваши проблемы не будут казаться уж такими неразрешимыми.

9. Не копайтесь в своем прошлом. Каждый из нас может припомнить поступки, которых не следовало бы совершать. Но жалеть о том, что мы сделали и чего не сделали, — неразумно. Наше прошлое — это наш опыт, и нужно использовать его для того, чтобы не повторять тех же ошибок. Погружение в прошлое лишает человека радости в настоящем.

10. Питайтесь правильно. Наша пища и то, как мы ее потребляем, весьма существенно влияют на наши эмоции и способность справляться с трудностями жизни. Попробуйте в течение двух недель питаться рационально и оцените свое самочувствие.

Что можно сказать о широко рекламируемых витаминных антистрессовых таблетках? Если у вас нормальная физиология, и вы следите за своим питанием, они вам не нужны. Ведь прямых свидетельств в пользу того, что очень большие дозы витаминов действительно помогают бороться со стрессом, нет, а их токсичность доказана.

11. Высыпайтесь. Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья. У людей разная потребность во сне, но для большинства из нас достаточно, когда он длится семь-восемь часов в сутки. Некоторые люди недосыпают просто из-за своей неорганизованности, но бывает, что сон нарушен в результате стресса. Очень легко оказаться в порочном круге, когда стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

Способы быстрого снятия стресса

1. Физические упражнения. Советуем вам погулять, сделать пробежку, покататься на велосипеде, сходить на танцы, в бассейн или поиграть в теннис.

2. Глубокое дыхание. Концентрация на процессе дыхания заставляет на время забыть об источнике стресса, благодаря чему появляется возможность посмотреть на возникшую неприятную ситуацию со стороны.

Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться). Медленно и полностью выдохните через рот. Во время дыхания: медленно считайте до 6 или 8 во время вдоха и до 8 или 12 во время выдоха (выдох длится дольше).

3. Расслабление.

а) сядьте поудобнее или ложитесь, закройте глаза. Сконцентрируйтесь на расслаблении каждой части вашего тела, начиная с кончиков пальцев ног и до макушки. Когда вы полностью расслабитесь, продолжайте спокойно лежать или сидеть, наслаждайтесь этим

ощущением;

б) чередуйте напряжение мышц с их расслаблением (5-7 секунд — напряжение, 20-30 секунд расслабление). Эта процедура эффективно снимает стресс и способствует крепкому сну;

в) для того чтобы использовать образы в целях расслабления, нужно удобно сесть или лечь, закрыть глаза и при каждом вдохе говорите про себя медленно «Я», а при каждом выдохе: «Расслабляюсь» либо медленно и глубоко вдохните, говоря про себя: «1, 2, 3, 4, 5», затем медленно выдохните, произнося про себя: «Расслаблен 1, 2, 3, 4, 5). Повторите упражнение 8 раз или столько, сколько будет удобно;

4. Отрыв от повседневности. Хотя важнейшей характеристикой психического здоровья является связь с реальностью, для преодоления стресса часто бывает необходимо ненадолго вырваться из повседневности.

а) поездка в отпуск или на выходные дни. День или два вдали от дома обеспечат необходимый для восстановления сил перерыв, дадут возможность со стороны посмотреть на ваши проблемы и существенно ослабят стресс.

б) театр, кино, телевидение, книги. Хороший фильм, интересная телепередача или книга способствуют отрыву от повседневности. Даже короткий рассказ или журнальная статья могут ослабить стресс;

5. Воображение. Весьма эффективным средством борьбы со стрессом может служить и воображение. Например, если вы представите себе, как твердо и убедительно вы возражаете тому, кто служит причиной вашего стресса, в случае реального противостояния вы будете чувствовать себя более уверенно.

Далее можно представить себе приятную, мирную картину. Это может быть озеро, луг, пляж, лес, река, пустыня или любое другое место, которое вам действительно нравится. Вообразите, что вы находитесь именно там. Сконцентрируйтесь на всех подробностях сцены, прочувствуйте все — цвета, звуки и запахи. Сохраняйте образ в течение нескольких минут.

6. Медитация. Существует множество разновидностей медитации — расслабления сознания путем фокусирования мыслей. Регулярное применение медитации дает ощущение благополучия и покоя. Мы опишем несколько простых эффективных способов медитации, которые, по мнению многих, очень способствуют расслаблению.

7. Массаж. Массаж относится к числу самых эффективных способов расслабления и уменьшения стресса. Эта процедура полезна и когда ее проводят близкие или специалисты, и когда вы занимаетесь этим сами. Самомассаж головы, шеи, плеч и ступней приносит мгновенное облегчение.

8. Снижение темпа жизни. Один из самых простых способов уменьшить стресс - это просто снизить темп жизни.

9. Пересмотр жизненных позиций. Многие люди пытаются делать больше, чем в их силах. Попытки достичь нереальных целей вызывают у таких людей сильный стресс, а неудачи, которые неизбежно преследуют их, только усугубляют это состояние. Намного разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо. Если вы вынуждены постоянно кого-то догонять, но при этом отстаете все больше и больше, самое время остановиться и задуматься. Может быть, и не стоит тратить время и энергию на достижение цели, которая на самом деле не так уж важна для вас.