



КАК ВЫЙТИ ИЗ СТРЕССА И ДОСТИЧЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Современный сумасшедший темп жизни, социальные проблемы, политические и национальные конфликты, эмоциональная и информационная нагрузки серьезно влияют на психологическое состояние общества и вызывают стрессовые ситуации. Поэтому остро стоит вопрос о необходимости формирования индивидуальной устойчивости к стрессу.

Методами коррекции психического напряжения являются аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательные упражнения, медитация и т.д. Американский психолог Джозеф Вольпе рекомендовал в борьбе со стрессом секс, еду и упражнения на релаксацию.

К приемам стрессоустойчивости отнести:

РИТУАЛЫ

В данном случае понятие «ритуалы» используется как некий набор действий, который успокаивает нашу нервную систему, отвлекая от негативных воздействий. Такие ритуальные движения мы производим непроизвольно, когда возникает некая конфликтная ситуация. Мы можем тереть мочку уха (аурикулотерапия), хрустеть костяшками пальцев или растирать шею (рефлексотерапия). К таким непроизвольным ритуальным действиям можно отнести рисунки в тетради, не относящиеся к теме (сублимация).



Набор ритуальных движений является наиболее простым и эволюционно старым методом, который способствует коррекции стресса. Для ребенка такими ритуальными действиями является привычный режим дня, который позволяет не ощущать тревоги и способствует эмоциональной стабильности.

Нарушение привычных устоев жизни может спровоцировать возникновение стресса.

СОН

Сон является необходимым состоянием организма и характеризуется последовательными фазами и стадиями. Жизненная необходимость сна обусловлена потребностью любого живого существа и является периодом отдыха и восстановления энергетических ресурсов. Без пищи человек может обходиться длительное время (до двух месяцев), без сна прожить невозможно, так как происходит перевозбуждение нервной системы, и возможны неврозы, психозы и психическая дезориентация. Лишение сна было одной из жестоких пыток гестапо.



В настоящее время учеными было подтверждено благотворное воздействие сна как антистрессорной системы. В период отдыха человек расслабляется, восстанавливает силы и может переосмыслить возникшие трудности. Эта система активно работает в течение всего времени сна, так что, хороший сон является необходимым и проверенным средством в борьбе со стрессом.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Положительные эмоции – улыбка, смех – неразрывно связаны с изменением гомеостаза и сопровождаются выделением определенных химических веществ (энкефалин и серотонин). Эти вещества оказывают антистрессовый эффект, улучшают показатели крови, стабилизируют психику. Все это повышает устойчивость к негативным воздействиям и оказывает антистрессовый эффект. Смех вызывает



расслабление мускулатуры лица и тела и помогает по-новому взглянуть на сложившуюся ситуацию и изменить отношение к ней.

ХОББИ

Различные увлечения охватывают большой круг людей. Это может быть вышивка, собирание пазлов, разгадывание кроссвордов и многое-многое другое. Такие увлечения вызывают положительные эмоции, помогают переключиться с травмирующей ситуации и расслабиться, тем самым снижая психоэмоциональное напряжение.

Хобби, как антистрессорный фактор сопровождается удовольствием от процесса, в котором всегда виден результат. А это вызывает положительную динамику в эмоциональном состоянии и придает уверенность в себе.

Рыбалка позволит побыть на природе и посидеть в тишине, фотоохота познакомит с животным и растительным миром, спорт улучшит физическое здоровье, а чтение любой увлекательной литературы откроет много нового.



МАССАЖ

В медицине давно используется массаж, как реабилитационная процедура. Классический массаж тела снимает напряжение, понижает тонус, способствует расслаблению мышц. Массаж воротниковой зоны снизит давление, уменьшит головные боли и нормализует сон. Сеансы массажа благотворно сказываются на вегетативных функциях, позволяют снизить уровень тревоги, улучшить общее самочувствие. Таким образом, использование массажа, как одного из антистрессорных методов, подтверждено клинически и рекомендуется при стрессовых ситуациях.



САМОВНУШЕНИЕ

Своя собственная оценка на возникающие проблемы и ситуации серьезно влияет на наше самочувствие. Поэтому самовнушение можно рекомендовать, как одну из форм формированию стрессоустойчивости. Посещение музея в данном случае мы можем заменить веселыми, жизнеутверждающими рисунками с подписями. На зеркале в ванной можно повесить надпись: «Нет я не сплю, я просто медленно моргаю», а на кухне - «Наш вес зависит от нас самих». Уходя из дома можно взглянуть на очередную надпись – «Благая весть всегда найдёт адресата». А кактус на рабочем столе с прикрепленными к нему глазками и добродушной улыбкой обязательно поднимет настроение.



Все эти мелочи играют немаловажную роль в течение всего дня. Цвет одежды, запах кофе или свежесваренного чая, милая надпись на чашке, из которой мы пьем, поможет сохранить самообладание и поднимет настроение.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация – один из способов управления стрессом. Ее можно использовать для релаксации в конце тяжелого рабочего дня. С помощью медитации мы можем достичь сознательного расслабления тела и сосредоточить мысли на чем-то приятном. Это позволит отвлечься от проблем, которые вызывают стресс, даст время, чтобы расслабиться и восстановить силы. С помощью упражнений удаётся преодолеть негативное воздействие стресса на эндокринную и иммунную систему.



ДЫХАНИЕ

Дыхание поможет снизить влияние стресса, когда другие методы невозможно использовать. Как правило, в стрессовой ситуации дыхание сбивается и становится поверхностным, возникает напряжение всех мышц. Для уменьшения негативного воздействия можно попробовать дыхательные упражнения. Контроль за дыханием, глубокие и медленные вдохи и выдохи позволят максимально расслабиться.

АРОМАТЕРАПИЯ

Ароматерапия в последнее время часто используется в борьбе со стрессом. Использование аромалампы помогает укрепить нервную систему, а применение различных ароматов улучшит концентрацию внимания и память. В древнем Риме использовались различные натирания и благовония - даже Сократ принимал ванны с маслами. Ароматерапия основана на особенностях восприятия определенных запахов органами обоняния. Считается, что запахи лаванды или шоколада являются универсальными антистрессорными ароматами.



являются универсальными

ЦВЕТКОКОРРЕКЦИЯ

Цветокоррекция с давних пор используется, как метод профилактики, лечения и реабилитации различных нервных заболеваний. Ее можно рекомендовать при психосоматических расстройствах, для гармонизации личности и межличностных отношений. Цветокоррекция способствует адаптации, нормализует зрительное восприятие и улучшает психоэмоциональное состояние.

Вышеизложенные способы и приемы по формированию стрессоустойчивости очень индивидуальны, и выбор методов коррекции зависит от личностных предпочтений, различных социальных факторов, типа стрессовой ситуации и подбор методик по стрессоустойчивости.



Неврычева Елена Викторовна,
Заведующая кафедрой сестринского дела,
КГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации специалистов здравоохранения»
министерства здравоохранения Хабаровского края,
кандидат медицинских наук