

Способы реагирования на стресс

По способам реагирования на стресс людей можно разделить на 3 категории, условно названные «стресс кролика», «стресс льва» и «стресс вола».

К 1 категории – «стресс кролика» – относятся те, кому характерна пассивная реакция на стресс. При этом человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы.

2 категория – «стресс льва» – когда человек бурно и энергично реагирует на стресс, как лев.

3 категория – «стресс вола» – данный тип людей может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой.

Кем же лучше быть, «кроликом», «львом» или «волом»? Однозначного ответа не существует. Бывают ситуации, когда лучше «не суетиться» и просто «плыть по течению». Например, шеф в гневе отчитывает своего подчиненного. Объяснить или доказать что-либо шефу, который находится в таком состоянии, невозможно. Поэтому лучше сберечь свои силы и ничего не предпринимать. С другой стороны, бывают ситуации, когда «львиная» реакция буквально спасала человеку жизнь. Например, известны случаи, когда после постановки смертельного диагноза человек мобилизовал все свои ресурсы и выживал. Более известный случай – притча о двух мышках, попавших в банку со сметаной. Одна из них повела себя как «кролик», решив покориться судьбе, и погибла, а другая показала «львиную» энергию и, взбив сметану в масло, выбралась на свободу.

Психологи советуют в каждом конкретном случае анализировать ситуацию. Подумать, что зависит от вас, на какие внешние обстоятельства вы можете повлиять, а на какие – нет.

При необходимости скорректируйте свои цели. В зависимости от этого следует выбирать одну из трех ролей: кролика, льва или вола.

С точки зрения психофизиологии, активная реакция на стресс, более оправдана. Однако при интенсивной работе человека на пределе своих возможностей в течение длительного времени возникает опасность неожиданного срыва.

Также наблюдается разница реагирования на стресс по типу нервной системы (холерики, меланхолики, сангвиники, флегматики).

Как правило, у **меланхоликов** стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением конституции, например, тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью, характеризуются нервозностью и бессонницей.

У **холериков** – типичная стрессовая реакция – гнев. Так же страх неудачи и потеря контроля, боязнь совершить ошибку. При этом нередки мысли о самоубийстве (это уже в запущенной форме, в глубокой депрессии). Холерики нередко попадают в сильную зависимость от успеха и в случае неудачи легко расстраиваются и испытывают депрессию, которая продолжается недолго или не слишком глубоко. Вот почему они чаще страдают гипертонией, язвой желудка, язвенными колитами. Более всего подвержены сезонным аффективным расстройствам, которые обычно случаются в зимний период.

У **флегматиков** под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови. В стрессовых ситуациях они «нажимают» на еду, в результате чего могут становиться тучными. Наблюдается состояние «умственной тяжести», вялости, пересыпания.

Сангвиники со своей нервной системой легче всего переносят стресс.

Технологии работы со стрессом.

Часто люди скрывают стресс не только от окружающих, но и от самих себя. Поэтому для того, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями психологи советуют для начала честно признаться себе в том, что некие события или определенный человек вызывают у вас отрицательные эмоции.

Стрессовое состояние человека можно разложить на следующие **временные отрезки:**

- сначала возникает **«предстартовая лихорадка»**, во время которой мы думаем о предстоящем событии, например, об объяснении со своим начальником, о том, что ждет вас на выезде по поводу спасательных работ;
- затем наступает **стресс**;
- а далее следует состояние, которое психологи называют **«пост-стрессом»**.

Психологи предлагают различные методы борьбы со стрессом на каждой из перечисленных стадий.

Методы, направленные на снижение «предстартовой лихорадки»:

1. Метод рационализации предстоящего события («Стреляный воробей»).

Для этого следует представить максимально детально ситуацию, которая должна произойти:

- где произойдет волнующая вас ситуация,
- во что вы будете одеты,
- что вы будете говорить,
- во что одет собеседник и что он говорит.

В реальности детали могут быть не такими, однако, это не важно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и как следствие уменьшатся эмоции, мешающие работать.

2. Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для людей, которые любят сомневаться).

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Вспомните все комплименты, которые вы можете себе сделать. Затем подумайте, если вы уже были успешны в решении волнующего вас вопроса раньше, то есть все основания полагать, что в настоящий момент вы будете столь же успешны.

3. Метод избирательной негативной ретроспекции.

Вспомните свои провалы и проанализируйте их причины: - нехватка ресурсов, если да, то каких; - недостаточное планирование и пр. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

4. Метод зеркала.

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина); соответственно, ваши негативные эмоции исчезнут или существенно понизятся.

5. Метод детальной визуализации (зрительного представления) неудачного исхода ситуации (предельное усиление).

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Продумайте, что вы будете делать, если произойдет наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и вызывает обычно лишние эмоции.

Методы работы со своим состоянием в стрессовой ситуации.

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации и от наших способностей «держать себя в руках» и не поддаваться на провокации, зависит исход, например, деловых переговоров, или даже собственная жизнь и жизнь других, в зависимости от ситуации.

Психологи предлагают следующие техники работы со своим состоянием в стрессовой ситуации, выполнить которые не сложно:

1. Сполосните руки (можно и ноги) холодной водой.
2. Следите за своим дыханием. Если вы хотите остаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха. Дыхательный цикл состоит из 4 фаз: вдох – пауза – выдох – пауза. Есть успокаивающий тип дыхания, в нем следующее состояние фаз (для счета используют удары пульса или счет 1-2 в сек.) вдох (2)1, задержка (0), выдох (5)6, задержка после выдоха (4).

Примерно такое дыхание у человека устанавливается перед сном. Его необходимо научиться вызывать для расслабления. Дыхание с продолжительным вдохом ведет к активизации организма, а с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.

3. Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче говорить, донести содержание своих мыслей в максимально корректной форме.

Некоторым людям с «горячим» темпераментом (холерики) психологи рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать что-либо делать, говорить, возражать.

4. Упражнения с оздоровительными китайскими (тибетскими) шариками помогают добиться уравновешенности и укрепить организм. При стрессовой ситуации или сразу после неё необходимо перекачивать в руках 2(3) шарика. Вместо китайских шариков можно использовать созревшие плоды каштана.

Методы работы со своим состоянием в пост-стрессовой ситуации.

Стресс уже наступил. Теперь вам нужно сделать все возможное, чтобы снизить его негативные последствия.

Предлагаемые способы можно разделить на 2 большие группы:

1. Работа с эмоциональной составляющей стресса (эмоции, которые вы испытываете при стрессе):

- **Релаксация.** В зависимости от личностных особенностей человека, на него действуют разные способы релаксации. Каждый может выбрать их по собственному вкусу. Например, движения (ходьба, плавание, танцы); вкусная еда (не путать с «заеданием» стресса); ванна с успокаивающими травами и маслами, солью; музыка, аутотренинг, массаж, в том числе акупунктура (биологически активные точки); упражнения с дыханием (медитация) – умение расслабляться, входить в состояние релаксации. Медитация делает человека более внимательным к моменту «здесь и теперь», помогает лучше контролировать свои мысли.

- Еще один способ отдыха – **активизация обоих полушарий мозга.** Этой цели можно достичь, выполняя любые движения одновременно руками и ногами.

- **Переключение своего внимания на другие занятия** – юмористический фильм, книги, спектакль, занятие своим хобби.

2. Работа с когнитивной составляющей стресса (с мыслями):

- Осознание своих главных целей в жизни, сравнение их и травмирующее вас событие в масштабе мировых проблем.

- Проговаривание проблемы. Стресс – это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга. Поэтому, когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, в то время как правое – отдыхает. Психологи рекомендуют подробнее рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику.

- Визуализация (зрительное представление) проблемы в разных рамках. Например, поместите, мысленно тревожащую вас ситуацию в виде темной картинке под фонарь и представьте себе, как падает снег и засыпает эту картинку хлопьями.

Если учитывать тип нервной системы, то в зависимости от темперамента существуют свои способы выхода из стрессовых состояний, депрессий:

Для меланхоликов

- ванны с морской солью (15 мин.),
- посещение русской («влажной») бани,
- ношение очков (например, солнцезащитных) с желтым светофильтром.

Для флегматиков

- активное занятие физическими упражнениями,
- посещение финской («сухой») бани,
- солнцезащитные очки с розовым или красным светофильтром.

Для холериков

- втирание в подошвы ног кокосового или подсолнечного масла,
- солнцезащитные очки с зеленым светофильтром.