

Что такое стресс? Причины его возникновения и способы борьбы с ним

Стресс – это естественная реакция нашего организма на внешние раздражители. Это могут быть: шум, конфликтные ситуации на работе, дома, с детьми, смерть родственника, развод, тюремное заключение, тяжелая болезнь, а также – парадоксальным образом – свадьба, рождение ребенка, повышение по служебной лестнице.

Стрессы могут быть вызваны беспокойством по поводу невозможности оплатить счета, обеспечить себя и близких нужными вещами, проблемами общественной жизни: экономическим спадом, дискриминацией и т. д. Причиной стресса может быть практически что угодно – начиная с технологической катастрофы, заканчивая упавшей неожиданно на голову каплей дождя. Стресс – это не то, **что** с вами случилось, а то, **как** вы это воспринимаете.

Стресс может вызвать даже одно грубое слово. При этом каждый из нас по-своему реагирует на стрессовые ситуации. Мы чувствуем это физически и эмоционально. Что чувствует при этом человек? Сначала идет перевозбуждение нервной и эндокринной системы. Человек становится агрессивным, вспыльчивым, плохо управляет своими эмоциями. Затем ресурсы организма истощаются, возбуждение сменяется апатией (снижением настроения), ведущей к депрессии. Снижается работоспособность, усиливается слабость, сонливость, ухудшается здоровье.

Тяжелый стресс может привести к психической травме, а иногда к тяжелым болезням. А иногда для его возникновения не нужно внешнего воздействия, достаточно только одной мысли. Вспомните рассказ А.П. Чехова «Смерть чиновника». Герой рассказа чихнул в театре и обрызгал лысину генерала. От своих переживаний по поводу происшествия он вскоре умер.

Чаще всего стресс вызывают факты непредсказуемости, недостатка контроля и безысходности. Это могут быть ситуации экзамена, необходимости идти к начальству, публичное выступление, пробки на дорогах и даже информация по телевидению.

Стресс имеет три фазы: тревогу, сопротивление и бессилие. Как определить, что у человека действительно стресс? В отличие от тревожности и депрессии стресс проходит чаще всего с причиной, которая его вызвала. Например, человек, у которого стресс был вызван работой, легко от него может избавиться во время отпуска.

А если стресс не проходит даже в новой обстановке? В этом случае речь идет уже не о стрессе, а о тревоге, которая может перерасти в депрессию. От стресса и тревоги депрессия отличается тем, что в этом состоянии у человека снижается активность, ощущается упадок сил, пропадает интерес ко всему.

В наш высокоскоростной век все куда-то спешат, стараются все успеть. У каждого человека складываются свои представления об окружающем мире, вырабатывается система требований, формируются свои потребности и желания. Несоответствие реальности и наших мечтаний порождает неудовлетворенность. Но одно дело, когда она вызывает желание совершенствоваться и развиваться дальше ради достижения цели и расти душевно, чтобы понять, чему учат стрессы. Другое дело, когда возникает агрессия на окружающий мир, который не оправдал надежд. Решить проблемы такого стресса лучше под наблюдением психолога или психиатра, которые обязательно помогут вернуться к спокойной и счастливой жизни.

Многие люди постоянно живут в состоянии стресса, не осознавая причины своих недугов и болезней. А всему виной бесконечные житейские проблемы и борьба с повседневными трудностями. Мужчины, женщины и дети по-разному воспринимают стрессы в силу их физиологии и положения в семье и обществе.

Хочу дать рекомендации, которые помогут тем, кто находится в стрессовой ситуации. Прежде всего, остановитесь. Задайте себе вопрос: «Что происходит? В чем причина? О чем мне хочет сказать и что показать данная ситуация?» Важно знать, что стресс – реакция не на факт, а на приписываемое ему значение. Поэтому так по-разному люди реагируют на одно и то же событие.

Далее попробуем найти причины такого состояния, изменения ситуации к лучшему и выбор оптимального поведения. Задайте себе вопрос: «Почему я так делаю? Насколько мне это нужно? Нельзя ли без этого обойтись?» Если выявить стереотип поведения, то можно попытаться изменить отношение к стрессу.

Следующий шаг – антистрессовая защита. Что обычно делают люди, когда им плохо? Бегут к подруге и плачутся в жилетку, усиленно курят, успокаивая нервы, или пьют. Но если постоянно «грузить» своих друзей, то можно их потерять. Сигареты по несколько пачек в день просто сделают из вас инвалида, а уж алкоголь из антистрессового лекарства превратится в такую проблему, которая даже несоизмерима с вашим стрессом. Конечно, оптимальным способом избавления от затянувшегося стресса является полное разрешение конфликта, но не всегда это можно сделать.

Я могу дать некоторые **приемы антистрессовой защиты**. Техники просты в применении, но они не универсальны. Поэтому каждый может выбрать сам то, что ему нравится, лучше подходит или помогает.

Ослабить стресс или предотвратить можно путем **отвлечения от данной ситуации**. Переключите свои мысли на другой предмет. Так, если все время думать о событии, которое произвело на вас сильное негативное впечатление, накручивая себя, отдавать этим мыслям всю энергию, значит, самому себе создать стрессовую ситуацию, которая может привести к психологической травме. Попробуйте посмотреть на ситуацию с чувством юмора. Например, представьте себе человека, который вас унизил или оскорбил, в смешном неуклюжем виде. Представьте, как ваш суровый начальник появляется на важном заседании в семейных трусах в яркий горошек, а то и еще круче. Вспомните, что он обычный человек, как и вы, со своими слабостями и комплексами. Смех приводит к падению тревожности, мышцы расслабляются, нормализуется сердцебиение и давление.

Стресс является источником **очень сильной энергии**, значит, организм требует действия. Наши предки «выпускали пар» в драках. Мы можем воспользоваться спортзалом, где до седьмого пота можно тренироваться, можно привести квартиру в порядок, побить подушку, посуду, яростно отколотить свой матрас теннисной ракеткой и т. д. Эту энергию нельзя подавлять. Просто действуйте, займитесь чем хотите на благо себя и семьи.

Еще можно **изменить значение происходящего**. Например, шумное поведение ребенка заставляет нас напрягаться и сердиться. Попробуйте воспринять его резвость как признак хорошего здоровья. Помните, как в фильме «Собака на сене» герой Джигарханяна дает юноше урок, что нужно сделать, чтобы разлюбить девушку: «Пухленькая – скоро лопнет с жиру, щедрую перекрестим в транжиру...»

Другим способом борьбы со стрессом является **расслабление, релаксация**. С помощью этого метода можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Освоить эти методы легко, но очень важна ваша мотивация, т. е. желание и понимание, для чего вам это нужно. Целью упражнений является полное расслабление.

Есть люди, у которых от стресса пропадает аппетит, и они начинают худеть, поскольку биологические реакции, которые провоцируют стресс, потребляют много энергии. Но у большинства людей стресс вызывает обратную реакцию, они начинают больше есть, заедают стресс. Они едят больше шоколада, пирожных, конфет, другие продукты с богатым содержанием сахара и жиров, нередко злоупотребляют алкоголем. Все это может привести к значительной прибавке веса и даже ожирению, что ухудшает психическое состояние. Есть продукты, которые содержат питательные вещества и противодействуют стрессу. Это продукты, содержащие магний, витамины B1 и C, сухофрукты, злаки, гречка, овсянка, бананы.

Учтите эти несложные рекомендации, чтобы не доводить свое тело и душу до разрушений и болезней. Любите себя и заботьтесь о себе, и тогда никакие стрессы не будут вам страшны.

Автор - **Анна Гербер Лессин**

[Источник](#)