

Стадии развития стресса Канадский физиолог Ганс Селье классифицировал 3 стадии стресса, связанные между собой. Каждая фаза имеет свои особенности.

Первая стадия — реакция тревоги — проявляется в момент возникновения стрессовой ситуации. В это время понижается сопротивляемость организма. Состояние тревожности преобладает над другими чувствами на данном этапе. Реагируя на гормоны, организм подготавливается защищаться или бежать. Для данной фазы стресса характерны следующие реакции: нарушение аппетита и усвоения пищи; потеря способности оценивать собственные действия или мысли; слабый самоконтроль; ощущение беспокойства, тревоги; смена поведения на противоположное (эмоциональный и активный человек замыкается в себе, а уравновешенный — может вспылить или проявить агрессию).

Вторая стадия стресса: сопротивление. Если человек способен справиться с ситуацией, начинается 2 фаза адаптации. При резистентной стадии происходит усиление защитных сил — организм активно сопротивляется внешнему раздражителю. В этот момент важно найти мотивацию, чтобы справиться с возникшей проблемой. Происходят следующие процессы: мобилизация

систем организма; снижение психологических проявлений стресса (агрессивности; процесса возбуждения; чувства тревоги). Если стрессовая ситуация прекращается, постепенно все функции организма нормализуются. В случае сохранения источника — начинается следующий этап развития стресса.

Третья стадия стресса: истощение. Для данной фазы развития стресса характерно истощение нервной системы — ресурсы организма исчерпаны. Человек не в состоянии справиться с факторами, вызвавшими расстройство. В этот момент могут появиться различные патологические состояния: повторное чувство тревоги; комплекс вины; косметологические расстройства (высыпания на коже, выпадение волос, появление морщин и т.п.); психологические расстройства; депрессия; психосоматические заболевания (дерматит, повышение артериального давления, бронхиальная астма и т. п.).

Человеку, пережившему три стадии стресса, важно преодолеть психологический дискомфорт, поскольку длительный стресс — опасное состояние, разрушающее организм и приводящее к нервному срыву. Необходимы эффективные меры для восстановления.

Психологическая поддержка при острых и хронических стрессовых ситуациях



Притча. У дороги стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошёл мимо него вор и испугался — подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошёл влюбленный юноша, и сердце его забилось радостно: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный сказками, увидав дерево, расплакался: ему показалось, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.

Стресс не враг, а друг – все зависит от того, как к нему относиться.

Не стоит бояться стресса.

1. Высыпаетесь. Полноценный сон — обязательное условие полноценного восстановления физических и психических сил. За 2 часа до сна исключите любые информационные источники. Подышите свежим воздухом стоя у окна или на прогулке.
2. Питайтесь правильно: это обеспечит хорошее самочувствие и убережет от дополнительных проблем со здоровьем.
3. Не копите в себе напряжение и негатив — они разрушают вас изнутри. Важно уметь дать выход негативным эмоциям. Сходите в спортзал и побейте боксерскую грушу, побейте подушку, порвите бумагу, , просто пробежитесь, сделайте комплекс упражнений — попробуйте преобразовать психологический негатив в безобидное физическое действие.
4. Умейте расслабляться — для этого подойдут любые методики релаксации. Не жалейте времени на их освоение — они сослужат вам верную службу. Прослушайте медитацию или

аутотренинг, выполните технику расслабления по Э. Джекобсону или дыхательные упражнения с глубоким и медленным дыханием.

5. Не прокручивайте бесконечно в голове свои проблемы. Откажитесь от негативных мыслей. От того, что вы будете о них думать, мало что изменится. Если проблема не может быть сейчас решена, попробуйте записать ее на бумаге и решительно отложите в сторону. Выполните упражнение: «После осознания какого-либо негатива начните ответ со слова «зато», а далее подумай, как этом можно преподнести с выгодой. Думать можно несколько секунд, минуту, час, день, неделю. Главное, хоть что-нибудь придумать. Пример: Я полный! ...Зато, не мерзну в мороз!»

6. Найдите себе дело или занятие. Можно вязать, вышивать, смотреть сериалы, слушать музыку, учить языки, астрологию, заниматься рисованием, сочинительством, моделированием... Может быть есть дело, которое вы планировали начать и долго откладывали — и сейчас самое время к переменам. Занятие должно

приносить удовольствие, тогда вы получите моральное удовлетворение, сможете отвлечься от проблем и снять напряжение.

7. Вечером составьте план действий, утром отредактируйте и действуйте по нему....

8. Давайте волю слезам. Не всегда это уместно, но находите время и место от души поплакать, если вам этого хочется.

9. Начните писать дневник. Регулярно анализируйте свои записи — так вы сможете лучше понять себя и окружающий вас мир. Переживания из прошлого предстанут перед вами в новом свете, и это поможет вам более адекватно относиться к ныне происходящим неприятностям.

10. Не игнорируйте консультации специалистов: терапевта, невролога, психолога. Они помогут вам разобраться в себе и преодолеть стресс.

Помните, любые кризисы - это еще и время возможностей.