

Слово «стресс», так же, как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы; муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от тяжелой болезни, – все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями.

Термин «стресс» в медицинскую науку был введен Гансом Селье, который дал определение этому явлению: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Неспецифический ответ может выражаться в потере аппетита, снижении массы тела, мышечной слабости, повышении артериального давления, отсутствии желаний, утрате мотивации достижений, болезненном выражении лица.

Тест

«ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?»

В каждой из приведенных ниже шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру.

1. а) В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных или азартных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.

б) Если в игре вы теряете несколько очков или если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые ваши знаки внимания, то вы сдаетесь и «выходите из игры».

в) Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.

2. а) Вы честолюбивы и хотите многого достичь.

б) Вы сидите и ждете «у моря погоды».

в) Вы ищете предлог увильнуть от работы.

3. а) Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело.

б) Вы надеетесь, что кто-то будет вас «подстегивать».

в) Когда вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе,

4. а) Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе вы высказываетесь чересчур категорично и перебиваете других.

б) Когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно.

в) Вам с трудом удается выражать ваши чувства и тревоги.

5. а) Вам часто становится скучно.

б) Вам нравится ничего не делать.

в) Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

6. а) Вы быстро ходите, едите и пьете,

б) Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит.

в) Вы сдерживаете свои чувства.

Обработка результатов

а – 6 баллов;

б – 4 балла;

в – 2 балла.

Подсчитайте баллы, и у вас получится:

24–36 баллов. Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом,– сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для вас сейчас – научиться успокаиваться, это нужно вам самим, и вашей жене (мужу), и детям.

18–24 балла. Вы человек спокойный и неподверженный стрессу. Если вы набрали ненамного больше 18 очков, то вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит вам добиться большего.

12–18 баллов. Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею близких. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

УРОКИ ПСИХОТРЕНИНГА:

50 СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Стресс, напряжение, тревога – все это вырастает в проблему, если вовремя не спохватиться. Вот некоторые советы, как победить стресс.

Общие

Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами.

Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь из близких.

Напомните сами себе, что вы человек и поэтому имеете право на ошибки.

Не уподобляйтесь страусу, смотрите своим проблемам в глаза.

Не терзайте сами себя.

Если вы чувствуете, что хотите высказаться, не глушите в себе это желание. Часто именно произнесенное слово может успокоить.

Скажите себе: «Нужно расслабиться».

Избегайте фраз типа «Мне нужно это сейчас, сию минуту». Пусть все идет своим чередом.

Только время поможет привыкнуть к таким крупным переменам в жизни, как вступление в брак или покупка дома.

Держитесь настоящего друга или близкого человека, который понимает вас.

Запомните: вы не можете отвечать за настроение других людей.

Не смотрите на жизнь как на серию неудач, это всего лишь уроки, которые она дает.

Спросите себя: «Что может случиться самое плохое?». Затем подумайте, как вы поступите, если это произойдет. И вы поймете, что сумеете справиться.

И, наконец, постарайтесь перестать беспокоиться о том, что пребывает вне предела вашего контроля, над чем вы не властны.

Дома

Взгляните на фотографии из семейного альбома, чтобы вспомнить о былом и хорошем.

Сходите в кино на ваш любимый старый фильм.

Отключите телефон и полежите в теплой ванне.

Купите сами себе букетик цветов.

Поставьте старую пластинку, усадьтесь поудобнее и закройте глаза.

Сходите в парк или посидите в саду, если он у вас есть.

Вспомните какие-нибудь самые счастливые мгновения вашей жизни.

Отправьтесь-ка за город.

Позвоните другу (или приятельнице) с хорошим чувством юмора.

Позвольте себе какой-нибудь деликатес.

Пофантазируйте о чем-нибудь приятном хотя бы 5 минут. Выберите такое хобби, которое явно отличалось бы от работы.

Устройте себе спортивную разминку – теннис, гольф. Понежьте себя – массаж очень неплохо помогает. Сделайте что-либо приятное для своего друга (подруги). Напишите все те письма, которые собирались написать месяц назад.

Сделайте сами себе какой-нибудь подарок.

Побывайте у парикмахера.

Подумайте о том, как вы питаетесь, и поменяйте рацион.

Встаньте утром пораньше, прогуляйтесь и хорошенько позавтракайте.

Неплохое лекарство – эмоции, рождаемые чувственностью.

Не ходите по магазинам в часы пик.

Купите пару золотых рыбок и любуйтесь ими.

Купите кассету с шумом прибоя или джунглей.

Пусть вечерняя ванна будет ароматической.

Скопите денег и купите посудомоечную машину.

Сделайте что-нибудь исключительно и только для себя.

На работе

Попробуйте иной раз пообедать в одиночку, чтобы избежать «цеховых» пересудов.

Не сердитесь на справедливую критику и сделайте вывод.

Перед встречей или свиданием оставьте себе десять минут свободных.

Всегда старайтесь сделать так, чтобы время обеда было и временем отдыха.

Все лишнее, что мешает работе (старые бумаги и т. д.), выбрасывайте безжалостно.

Купите себе игрушку, напоминающую начальство. Глуповато, но есть на чем сорвать злость.

Время от времени вытяните ноги, поведите головой из стороны в сторону, распрямите спину.

После окончания работы дайте себе десять минут, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами.

Разнообразие любимых занятий делится на три группы: делаю, собираю или забочусь. Одни люди собирают сотни кактусов, голубей, попугаев, другие – нечто невероятное.

Спорт также может превратиться в хобби для человека, который систематически поддерживает физическую форму и всецело отдается туризму.

Увлечения в большой степени определяют стиль жизни, имеют воспитательное воздействие на характер человека, заставляя расширять знания, повышать культуру, становиться духовно богаче. Хобби благоприятствует хорошему самочувствию, создает настроение, ощущение надежности и уверенности в завтрашнем дне.

Все же надо знать, что специально хобби не приобретается. Это случается неожиданно и непринужденно, а любознательность и интерес – мощные двигатели ориентации.

