

## СТРЕСС И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ

Стресс сопровождает нас везде – и в профессии, где нам приходится общаться с очень непростыми детьми и подростками, и в семье, которой не всегда удается уделять достаточное количество времени (опять же в силу профессии), и в обществе, которое находится то в предкризисном состоянии, то в просто кризисном, то в посткризисном.

Так что стрессы являются неизбежными спутниками человека и создают серьезные проблемы как для самого человека, так и для окружающих его людей. Они (стрессы) имеют привычку накапливаться, как снежный ком, лишая нас покоя и душевного равновесия, ограничивая наши перспективы, сужая горизонты.

### **Что такое стресс?**

Что же такое стресс? Стресс в переводе с английского – это давление, напряжение. Термин используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на экстремальные воздействия

Для примера я расскажу вам притчу.

В одном зоопарке, в очень тесной клетке жил медведь. Его клетка была настолько тесной, что он мог сделать в ней только 4 шага. Это был очень упорный и трудолюбивый медведь. Просыпаясь каждое утро, он вставал на задние лапы и делал 4 шага туда, 4 обратно, 4 туда, 4 обратно – и так целый день. Работники зоопарка очень жалели медведя и с нетерпением ждали того момента, когда построят новый зоопарк и у медведя появится новый просторный вольер. И вот наконец новый зоопарк построен. Медведя погрузили в машину и повезли туда. Но даже в машине он умудрялся сделать свои 4 шага туда и 4 обратно. И вот его выпускают в новый вольер. Медведь осмотрелся, прислушался, принюхался, встал на задние лапы, сделал один шаг, другой, третий, четвертый и... повернул обратно. Так он и ходит до сих пор в своем новом просторном вольере – 4 шага туда и 4 обратно.

Так и мы с вами. Стрессы для нас – это клетка, ограничивающая нашу свободу. Мы порой не замечаем, что стрессовое состояние становится нашим обычным состоянием. И даже когда у нас все хорошо, мы в это не верим и продолжаем чувствовать себя несчастными.

### **Способы быстрого снятия напряжения**

Что же нам делать, чтобы не превратиться вот в такого медведя? Универсального для всех рецепта снятия стресса, пожалуй, не существует. Все люди разные, и то, что спасительно для одного, не всегда подойдет другому. К сожалению, в рамках нашей встречи мы не сможем рассмотреть все многообразие способов экстренной помощи самому себе, остановимся лишь на двух – трех.

Для того, чтобы научиться управлять своими состояниями, нужно сначала научиться замечать их. Я предлагаю выполнить небольшое упражнение (напряжение – расслабление мышц).

Наше сознание имеет непосредственную связь с нашим телом. Если мы находимся в состоянии душевного покоя, наше тело расслаблено, нет ни одного мышечного зажима (вспомните отдых на пляже: вы лежите на песочке, рядом вода плещется, хорошо!), то и стресса никакого нет. В стрессовой ситуации мышцы во всем теле напрягаются, мешают свободному кровотоку, кислород в недостаточном количестве поступает в клетки мозга (при сильном волнении мы «тупеем»), блокируется нормальная работа внутренних органов. И чем чаще мы испытываем подобное состояние, тем быстрее изнашивается наш организм (вот уж, действительно, все болезни – от нервов).

Представим себе стандартную стрессовую ситуацию. Допустим, утром вы не услышали, как зазвенел будильник, или, решив понежиться «еще пять минуточек», безнадежно проспали. Вдобавок, с утра почему-то отключили воду, ваш кофе убежал на плиту, второпях застегивая пальто, вы оторвали пуговицу, ваш автобус помахал вам задними колесами, на работу вы, скорее всего, опоздали, ну и т.д. и т.п. Стресс? Стресс!

Что же делать? Изменить ситуацию в данный момент мы не можем, поэтому меняем себя. Задача № 1 – расслабить мышцы, освободить организм от мышечного напряжения. Делается это примерно так, как мы это делали в упражнении.

Чтобы закрепить состояние покоя, начинаем ровно и глубоко дышать. Это помогает снять физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, так, чтобы весь цикл – вдох и выдох – занимал около 20 секунд. Вначале это будет трудно, но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Мне такое дыхание помогает в течение трех – пяти минут. Глубокий вдох снимает напряжение в межреберных мышцах. Растянутый во времени выдох расслабляет живот. Если вы почувствовали легкое головокружение, немного сократите цикл, считайте, например, до 5 и до 9.

Некоторым людям помогает не релаксация, а, наоборот, движение. Если вы в их числе, то найдите возможность активно подвигаться: сделать несколько резких приседаний, попрыгать в позе боксера, выбрасывая руки вперед, выполнить несколько зажигательных танцевальных движений.

Уже потом, выйдя из стрессового состояния, мы сможем более спокойно проанализировать ситуацию и решить для себя, что можно изменить, чтобы стать спокойнее (пораньше лечь спать, завести 2 будильника с разницей в 5 – 10 минут, покрепче пришить пуговицы и т.д.), а что нужно принять таким, как есть, и просто выбросить это из головы.

Есть одно довольно забавное упражнение для людей с развитым воображением, помогающее нам изменить свое отношение к ситуации. Называется оно «Делаем из мухи слона». Представьте себе: кто-то нас обидел, накричал на нас, наговорил гадостей. Нам горько и обидно. Но посмотрите на эту ситуацию со стороны. Представьте себя стоящими рядом со своими обидчиками. Сначала вы с ними одинакового роста, может быть, даже меньше, чем они, так как вы чувствуете себя незащищенным перед грубияном. Но постепенно вы начинаете увеличиваться в размерах, превращаясь в большого, доброго слона. В это же время ваши обидчики уменьшаются и становятся размером с маленькую назойливую муху, которая тоненьким голоском произносит те же слова, которые вас так обидели. Вам становится смешно.

Кстати, если на вас накричали или как-то намеренно попытались обидеть вас, вы поймите, что плохо сейчас не вам, а вашему обидчику. Ну представьте: разве вам захочется кого-то обижать, срывать на ком-то свою злость, если у вас все хорошо? Конечно, нет. Вы довольны, счастливы, спокойны, а значит доброжелательны. А вот если у вас что-то не в порядке, вы раздражены, то и раздражение ваше может выплескиваться направо и налево, потому что вам плохо. Так вот и обидчику вашему плохо. Так что не обижайтесь, а пожалейте его.

У нас с вами довольно нелегкая работа – мы учим и воспитываем молодое поколение. Если мы любим свою работу, то общение с учениками приносит нам радость, но иногда может стать источником стресса. Здесь важно помнить, что мы все-таки старше, опытнее, мудрее, чем они, поэтому должны им многое прощать, относиться ко всему спокойно, решать проблемы конструктивно. В конце концов, именно в этом заключается наша работа.

Важно не увлекаться жалостью к себе. Ведь так легко поверить, что твоя жизнь тяжелее, чем у других. Ну если уж так хочется вам, доставьте себе удовольствие, пожалейте себя минут пять, а потом действуйте конструктивно.

Подлинным источником наших радостей и невзгод являемся мы сами. Чаще всего темные и светлые тона, в которые окрашивается наша жизнь, не исходят непосредственно из внешнего мира, а проецируются нами на «экран» внешних событий. Когда мы это поймем, мы сможем радикально изменить угол зрения на все происходящее с нами: не «мир ужасен», а я нахожусь в состоянии отчаяния; не «сосед негодай», а я охвачен гневом и т.д.

Мы не можем избавиться от эмоций. Любая эмоция, которая у нас возникает, будь то радость, восторг, гнев или отчаяние, абсолютно законна и имеет право на существование. Вопрос лишь в том, насколько грамотно мы ею распоряжаемся. Загоняем ли мы ее внутрь себя, нанося себе тем самым непоправимый вред, выплескиваем ли в резкой, порой неадекватной форме на окружающих, опять же, нанося вред не только им, но и себе, или же, научившись распознавать эмоцию, спокойно принимаем ее и направляем в нужное русло.

Более того, незначительные стрессы очень даже полезны, так как закаляют организм и добавляют в нашу жизнь много ярких оттенков. Их можно сравнить с солью или перцем. Попробуйте съесть целую ложку того или другого. Вкус покажется отвратительным. Но в небольших количествах они придают нашей пище пикантный вкус.

**Я желаю вам мира, благополучия, душевного равновесия.**