

10 СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Первый секрет, который помогает преодолеть стресс состоит в том, что это произойдет лишь в том случае, если его воспринимать в качестве необходимой и неотъемлемой части любой жизни, любого человека. Ежедневно мы нагружаем себя важными делами, которые создают для нас различные, и подчас не связанные друг с другом обстоятельства. Многозадачность и несоответствие мотивации, востребованной разными обстоятельствами, - это и есть основные и в то же время естественные причины стрессовых реакций. Итак, причины волнения или тревожности связанной со стрессом могут быть разными, но каждый человек способен применить простые техники, которые помогут с ними справиться, сохранять спокойствие и оставаться сосредоточенным и сильным:

- 1. Приглушите голос внутреннего критика.** Важно понимать: наши волнения основаны не только на реально происходящих событиях, но и на том, что мы говорим себе по поводу этих событий. Аврал на работе – сама по себе ситуация стрессовая, а к вашим волнениям подключается ноющий внутренний голос, который говорит: «Тебе ни за что не справиться». Вы вне себя от ярости, когда не можете справиться с тем, чтобы заставить вашего ребенка делать уроки, а внутренний голос настойчиво утверждает: «Это все потому, что ты плохой родитель, не способный справиться с собственным ребенком».

Спросите себя: «Какие мысли заставляют меня волноваться еще больше?». В жизни каждого из нас есть множество вещей, которые идут не так, как задумано, далеко не каждая ситуация подвластна нашему контролю, но голос внутреннего критика незаслуженно наказывает нас, только усугубляя стресс.

Вот любимые выражения внутреннего критика: «Как ты можешь спать, когда у тебя столько работы?», «Ты правда думаешь, что можешь просто сидеть и расслабляться?» или «Для тебя это слишком! Ты не справишься!». Этот внутренний голос – лучший друг стресса, который постепенно овладевает нашим образом мысли.

Начните замечать, когда внутренний критик сеет в вас сомнения, и отбрасывать негативные мысли, максимально трезво оценивая происходящие события.

- 2. Сделайте паузу.** Как только почувствуете, что эмоции овладевают вами, остановитесь на минуту и прислушайтесь к себе. Сделайте несколько глубоких вдохов, можете положить одну руку на живот, а другую на область сердца, когда будете делать вдох и выдох. Это позволит вам сконцентрироваться на ваших чувствах и понять, что делать дальше.
- 3. Практикуйте осознанность.** Философ Уильям Джемс сказал: «Величайшее оружие против стресса – это наша способность выбирать собственные мысли». Осознанность – это способность не только выбирать мысли, но и выбор реакции на ту или иную мысль. Осознанная медитация, например, учит нас фокусироваться на дыхании и прислушиваться к своему телу. В процессе подобной медитации мы учимся замечать каждую мысль, которая приходит нам в голову и проживать ее здесь и сейчас. Осознанность учит нас оставаться в моменте. Философ Лао-цзы сказал: «Если вы расстроены - вы живете в прошлом. Если вы взволнованы – вы живете в будущем. Если вы спокойны – вы живете в настоящем». Наш стресс, в основном, заключается в прошлых разочарованиях или в волнениях по поводу будущего. Если мы попробуем осознать, что происходит с нами сейчас, то, скорее всего, обнаружим, что все не так уж плохо.
- 4. Разрешите себе не волноваться.** В большинстве случаев стресс связан с чем-то, что мы не можем контролировать, тем не менее, мы позволяем себе некую долю «магического» мышления, которое подсказывает нам, что, если мы будем переживать и продумывать все возможные негативные последствия, это каким-то волшебным образом разрешит

проблему или хотя бы защитит нас. Это своеобразная паранойя. Вместо того, чтобы запускать у себя в голове механизмы, заставляющие вас впадать в панику, дайте себе разрешение быть в настоящем моменте и обращать внимание на то, что мы имеем сейчас, а не на то, что может произойти или, напротив, не произойдет в будущем. Разрешите себе отпустить негативные мысли и чувства. Вы можете применять данную практику каждый раз, когда сталкиваетесь с трудностями. Намного легче решать проблемы, не нагружая себя мучительными сценариями потенциальных последствий.

5. Будьте с людьми, с которыми Вам хорошо. Лучший превентивный способ борьбы со стрессом – это крепкие отношения с семьей и близкими людьми. Исследования показывают, что дружба – это естественное и эффективное средство против стресса. Очень важно окружать себя людьми, которые не добавляют волнений и в нашу жизнь и не паникуют вместе с нами, а напротив, меньше реагируют на внешние раздражители и сохраняют спокойствие. Такой здоровый пример научит вас трезво оценивать ситуацию и смело решать проблему, не впадая в панику.

6. Рассмотрите проблему под другим углом. Интуитивно наш мозг склонен замечать опасности и фокусироваться на потенциальных проблемах в попытке защитить нас. На протяжении веков подобная функция была необходима для выживания. К сожалению, сейчас это приводит к тому, что мы неоправданно много переживаем по поводу того, что не можем изменить. Доктор Сальваторе Мадди, изучающий эмоциональную устойчивость уже более 30 лет, выяснил, что психологически устойчивые люди склонны рассматривать трудности как часть человеческой жизни и расценивают их как возможность измениться и стать сильнее. Представьте момент, когда жизнь преподносит неприятный сюрприз, который заставляет вас волноваться. Если мы начинаем паниковать, то мы можем сдаться, впасть в отчаяние и поддаться образу мыслей, который только увеличивает уровень стресса. Если мы остановимся на минуту и попробуем посмотреть на возникшую проблему как на вызов, естественную преграду на пути жизни, мы можем изменить свои чувства при тех же внешних обстоятельствах, которые ранее вызывали волнение.

- 7. Будьте добрыми к себе.** Самосострадание – важнейший инструмент борьбы со стрессом, позволяющий избегать оценочных суждений, и оставаться добрыми к самим себе. Часто самосострадание путают с жалостью к себе, хотя, по сути, это противоположное явление, позволяющее обратить внимание на собственные чувства и обстоятельства и принять страдание как часть человеческой жизни. Так мы учимся видеть наши ошибки и ограничения, но при этом не ненавидеть себя, что позволяет предпринимать шаги на пути к изменениям. Это мощное средство преодоления стресса, напоминающее нам о том, как важно быть добрыми к самим себе и обращаться с самими собой так, будто мы пытаемся поддержать друга, попавшего в аналогичную ситуацию.
- 8. Подумайте, что успокаивает именно вас.** Есть множество хороших упражнений, позволяющих снизить уровень стресса прямо сейчас. Например, дыхательные упражнения – несколько длинных, медленных вдохов и выдохов, помогающих привести в норму учащенное сердцебиение и успокоиться. В ситуации стресса или потери психологи Джек Корнфилд и Тара Брэнч предлагают обратиться к четырехкомпонентной технике «Признание – Принятие – Анализ – Неотождествление». На первом этапе мы признаем, что произошло какое-либо травмирующее нас событие, затем принимаем случившееся как данность, которую мы не в силах изменить; анализируем, как этот опыт соотносится с нашим прошлым и настоящим, и не позволяем случившемуся определять всю нашу жизнь или нас самих.
- 9. Научитесь замечать «пусковые механизмы» стресса.** В жизни каждого из нас есть реальные стресс-факторы (неоплаченные счета, недоделанная работа, конфликтные ситуации). Однако некоторые из них мы воспринимаем вполне спокойно, в то время как другие просто выводят нас из себя. У каждого из нас есть свои «спусковые крючки», которые моментально запускают механизм стресса. Чем больше мы знаем, что заставляет нас испытывать сильные эмоции вроде страха или фрустрации,

тем легче нам контролировать себя в стрессовой ситуации. Задумайтесь, что заставляет вас волноваться больше обычного? Снисходительный тон вашего начальника? Новостные сводки? Очередная истерика вашего ребенка?

Поняв, что это за триггеры, мы можем задуматься, почему именно эти вещи раздражают нас больше других. Возможно, вы снова чувствуете себя беспомощным ребенком перед разгневанным родителем? Или это реальные или надуманные страхи по поводу вас самих или вашей семьи? Научившись осознавать собственные «пусковые механизмы», вы поймете, какие эмоции лежат у истоков вашего стресса. Возможно, вы можете избежать или свести к минимуму факторы, провоцирующие стресс. Например, поставить телефон на бесшумный режим после 9 вечера, выключить новости, заставляющие сердце биться чаще, отложить несколько не самых срочных проектов до лучших времен. Секрет не в том, чтобы полностью отказаться от обязательств, а скорее в том, чтобы найти лучшие стратегии решения проблем.

10. Предпринимайте позитивные действия. Иногда стресс делает нас беспомощными и снижает способность к действиям. Если вы почувствовали, что на вас накатывает очередная волна стресса, лучше всего взять паузу и подумать, какие действия помогут снизить стресс. Это не должен быть подробный список из 15 пунктов, который только усилит стресс. Что нам нужно прямо сейчас – это одно простое и понятное действие, позволяющее снизить стресс и сделать шаг вперед. Отложите все дела хотя бы на 15 минут, позвоните хорошему другу или послушайте любимую музыку. Подумайте, как вы можете изменить волнующую вас ситуацию. Если вас беспокоят мировые проблемы, попробуйте заняться благотворительностью или стать волонтером. Делайте то, что приносит радость, умиротворение и смысл в вашу повседневную жизнь; это лучшая защита от стресса.

[ПСИБЛОГ.РУ](http://psiblog.ru)

Оригинальная статья: Lisa Firestone, Ph.D. - Secrets to a Less Stressful Life. Psychology Today, April 7, 2017.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость