

**ДИСЦИПЛИНА: ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1 ПАРА

Группа : П-220921

29.02.2024

Преподаватель: Полякова Юлия Александровна

Электронная почта: pol.yu.a@yandex.ru

Раздел 1. Введение в психологию.

Тема 1.3. Психические состояния человека.

План работы

1. Изучение нового материала.

Задание к уроку

1. Проработать вопрос, используя лекции преподавателя (прочитать всё). См. Приложение 1.
2. Составить конспект.
3. Практическая часть – составить памятку по преодолению стресса. См. Приложение 2
На отдельном листе формата А4.

Требования по оформлению тетради:

1. тетрадь должна быть подписана;
2. страницы в тетради должны быть пронумерованы;
3. **номер поставить посередине верхнего поля каждой страницы, а рядом написать фамилию студента (для удобства проверки выполненной работы).**

(Например: 4 – Иванов, 5 – Иванов и т.д.)

После выполнения заданий работу необходимо отправить на проверку преподавателю на электронную почту.

Электронная почта: pol.yu.a@yandex.ru

ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ!

ТЕОРИЯ (продолжение прошлой темы)

Стадии стресса

Канадский физиолог Ганс Селье (1936 г.), изучая механизмы стресса, установил, что стресс играет адаптационную роль, помогая человеку активной и плодотворней включаться в новую (или изменившуюся) деятельность. Повышение уровня возбуждения дает возможность быстрее и точнее воспринимать раздражитель (ситуацию), оценивать его и адекватно реагировать.

Но не всякий стресс, как это обнаружил Селье, является «помощником человека». В зависимости от выраженности стресс может оказывать и отрицательное влияние на деятельность человека (до ее полной дезорганизации). Все дело в том, что развитие напряжения происходит в три стадии, сопровождающиеся биохимическими изменениями в организме.

Первая стадия - активизация организма (стадия мобилизации). Она характеризуется повышением умственной и физической работоспособности, активности, что помогает быстрее ориентироваться и адаптироваться в новых условиях, сложных ситуациях, достижении цели и т.д. Это нормальная, рабочая стадия. Силы расходуются экономно, целесообразно. Нагрузки, даже частые, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости.

Если проблему решить не удастся, развивается **вторая стадия (стадия резистентности)**, или фаза «стенической отрицательной эмоции». Возникает избыток отрицательных эмоций, носящих стенический, активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия. О таких состояниях говорят: «внутри все кипит», «злость наружу просится, прямо руки чешутся». Ресурсы организма расходуются неэкономно, здесь все ставится на карту в попытке добиться цели любой ценой. Повторные нагрузки, доходящие до этой стадии, приводят к истощению организма.

Если же и это не помогает, наступает **третья фаза (стадия истощения)**. Приходит черёд отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упадочнический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации, тревога, ужас. Возникает в ситуациях истощения ресурсов организма, при недостижении цели. А дальше — невроз, срыв. Человек полностью деморализован, он смирился с поражением, опустил руки.

Если первые два уровня стресса помогают человеку в его деятельности, то наличие третьей стадии в деятельности личности сигнализирует о «завышенном выборе», для достижения которого явно не достаточны индивидуальные способности. **Именно на этой стадии** стресс негативно может влиять на весь организм.

Хронический стресс зачастую сопровождается нарушением обмена в центральной нервной системе группы медиаторов (биогенных аминов), снижение содержания которых приводит человека в состояние депрессии или тревоги. С другой стороны, изменение чувствительности к ним нервной системы приводит в ряде случаев к возникновению так называемых **«панических атак»** или приступов бегства от самого себя.

На следующем шаге расцветают пышным цветом те «цветочки», негативные последствия, которые стресс оставляет в организме: неврозы, депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний. Что же касается «ягодок», то и они не за горами

— переход приобретенных заболеваний из стадии начальных, преимущественно обратимых нарушений в стадию нарушений стойких, органических.

Необходимо сделать для себя **следующий вывод**: со стрессом необходимо бороться, чтобы не допустить подобного трагического финала, не выпуская его из

жестких рамок, не давая подняться на вторую, а тем более на третью ступеньку. И вместо того, чтобы ставить себя в позицию «жертвы», сменить ее на позицию «победителя».

Рецепт безвредного для здоровья эмоционального выражения звучит так: назад к природе, но цивилизованным образом, не допуская эмоциональной несдержанности и разболтанности. Необходимо соблюдать компромисс между «выплескиванием» эмоций и их сдерживанием, придерживаясь «золотой середины» и тщательно «прорабатывая» с помощью методов психологической саморегуляции остаточные проявления «задержанных» эмоций.

А. Лоуэн (2000г) так сформулировал этот **принцип гармонии** эмоциональных проявлений: «В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их уместным и достойным образом».

После того, как в конкретной ситуации проработаны телесные проявления эмоции и осознаны глубинные причины ее возникновения, у человека часто возникает не только чувство освобождения, но и ощущение, что им исправлена сделанная ранее ошибка.

Ведь с точки зрения психотехники **отрицательная эмоция** — это вообще просто ошибка, это эмоциональная реакция на неправильно представляемую ситуацию. А так как, «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле - вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса.

На языке клинического диагноза подобные очаги мышечного гипертонуса именуется **«фибромиалгия»**, или болезненные мышечные уплотнения. Последние же, в свою очередь, в зависимости от расположения, могут рефлекторно влиять на внутренние органы, имитируя их расстройства — нарушения ритма сердца, за грудиные боли, изжогу и т.д.

А дальше за счет физиологических механизмов обратной связи замыкается **«порочный круг»**, в котором участок хронически повышенного мышечного тонуса, в свою очередь, служит генератором очага застойного возбуждения в коре головного мозга — детерминанты. В тесной связи с подобными феноменами находятся и так называемые **«мышечные зажимы»**, описанные еще великим режиссером, большим знатоком эмоций К.С. Станиславским. И эти мышечные уплотнения, «мышечные зажимы» еще и влияют на наше настроение, вызывая казалось бы беспричинную тоску, или тревогу, или раздражительность.

Индивидуальная чувствительность к стрессу.

Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу — тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает **эустресс**), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает **дистресс**).

Стрессоустойчивость — это умение преодолевать трудности, индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора. Она определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стрессоустойчивость это не единственная характеристика определяющая подверженность человека стрессу. Большое влияние на предрасположенность к дистрессам может оказать **стиль жизни человека**. Некоторые действия, **привычки** могут являться источником дополнительного стресса, например переизбыток, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя и т.д. В этом случае общая

сопротивляемость к стрессу у человека снижается и повышается вероятность возникновения дистресса.

Кроме образа жизни на подверженность человека к стрессу влияют характерные способы совладания со стрессом. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг- механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

Копинг – понятие, которое объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Более точно копинг-поведение определяется так: копинг — это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Копинг— это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Методы преодоления стресса

Описаны различные методологии борьбы со стрессом, но все они сводятся в основном **к нескольким способам**.

1. Устранить причину – определить и устранить действие источника стресса.
2. Научиться адаптироваться – развивать навыки и находить ресурсы для уменьшения пагубного воздействия стресса.
3. Изменить отношение к стрессу – отрицательного на положительное.
4. Уменьшить реакцию на стресс – выявление признаков стресса должно помочь устранить напряжение с помощью мышечного расслабления и дыхательных упражнений.

Первое правило успешной борьбы – это ведение записей о своем состоянии, анализ ситуации (образец дневника наблюдения за стрессом и «антистрессового» журнала см. ниже в материалах для пациентов). Перечисление признаков стресса, их длительности, тяжести, а также перечень возможных причин является первым этапом помощи.

Затем надо разделить возможные причины стресса на три категории:

- 1) те, что имеют практическое решение;
- 2) те, которые со временем разрешатся в лучшую сторону;
- 3) те, на которые невозможно повлиять.

Поскольку две последние категории причин беспокойства не зависят от человека, следует **просто перестать о них думать**. Большинство проблем все же имеет практическое решение. Возможно, некоторые способы выхода из сложной ситуации будут неприятны другим людям. Надо осознать, что невозможно быть хорошим для всех, но если человек пытается помочь себе, чтобы стать лучше, чтобы его функционирование как члена сообщества улучшилось, то будет лучше и другим.

Следующий этап – тщательное отслеживание прогресса. Чтобы эффективнее преодолевать последствия стрессовых воздействий, необходимо еженедельно анализировать ситуацию, способы решения проблем, отбирать наиболее эффективные.

Необходимо тщательно анализировать свое мышление и знать приемы избавления от так называемых бесполезных мыслей. **Что такое «бесполезные мысли»?** Это мысли, которые возникают независимо от воли человека, они не отражают истинные факты, не являются ответами на вопросы, но с них очень нелегко переключиться на другие размышления.

Основной подход – это запись всех мыслей и перевод их в конструктивные идеи, хоть это и покажется обременительным. Иногда приходится делать в день до 100 подобных записей. Но именно эта структуризация помогает избегать в будущем бесполезных размышлений.

Примером может служить беспокойство по поводу совещания на работе, которое вынужден пропустить ответственный работник. Записав эту беспокоящую проблему, как «Я боюсь, что без меня совещание пройдет недостаточно эффективно», **нужно:**

- 1) **понять**, это свершившийся факт или предположение;
- 2) **подумать** о мерах, которые помогут повысить эффективность совещания;
- 3) **дать** поручения сотрудникам, распределить обязанности между ними;
- 4) **забыть** об этом событии, поскольку оно еще не произошло.

Когда совещание пройдет, **нужно:**

- 1) вернуться к записи своих мыслей по этому поводу;
- 2) оценить результат совещания;
- 3) в случае удачного результата – отметить, что этому способствовало;
- 4) в случае неудачи – ни в коем случае не обвинять себя, а проанализировать причины;
- 5) сделать вывод на будущее – как проводить совещание в отсутствие начальника.

Иногда рекомендуют **специальные техники** для исключения нежелательных мыслей, например, представлять их окрашенными в разные цвета и исключать из палитры размышлений мысли определенного цвета и т. д., однако овладеть этими техниками непросто, а тем более сложно научиться этому за 90 минут занятия в школе. Если человек испытывает высокую потребность, то **можно обратиться к специалисту** психологу. Однако ведение дневников, записей и анализ своей духовной и мыслительной деятельности помогает избежать подобного напряжения, связанного с бесполезными мыслями. **Самое главное** – научиться думать позитивно и конструктивно, ждать результат, а не неудачу, не обвинять себя, а искать причину.

Бесполезные размышления очень часто приводят к возникновению неприятных мыслей, негативных чувств по отношению к себе и заниженной самооценке. Даже если невозможно избежать этих бесполезных мыслей, попытка заполнить мозг чем-то более приятным может оказаться эффективной. Это достигается **комбинацией трех вещей:**

1. Сосредоточиться на событиях, происходящих вокруг, то есть на чем угодно, что может отвлечь внимание.
2. Заняться любой поглощающей внимание мыслительной деятельностью, которая, в то же время, радует – разгадывание кроссвордов, собирание паззлов и головоломок, компьютерные игры, чтение.
3. Наконец, любая физическая активность, которая займет ваше внимание – прогулка, домашняя работа, небольшое путешествие или экскурсия.

Многие женщины знают, что от неприятных мыслей и эмоций очень хорошо помогает стирка, уборка, мытье полов, прополка и любой другой энергичный труд. **Еще одна полезная стратегия** – заново определить положительные качества своей личности, чтобы нейтрализовать неприятные размышления и чувство вины. Подойдет разговор с друзьями или родными, которые способны напомнить о хороших поступках и приятных чертах характера.

Можно **составить список** наиболее выдающихся положительных качеств своей личности, обсудить его с друзьями и родственниками, а в минуты, когда человека одолевают неприятные мысли, трижды прочесть этот список. Хорошо **вести дневник**, записывая все приятные события, которые происходят ежедневно, и вспоминать о них почаще. Надо избегать разговоров с друзьями о неприятных ощущениях, чтобы вновь их не переживать. Лучше переключиться на конструктивные идеи по поводу существующей проблемы.

Нередко источником стресса является перегрузка на работе и дома. Для борьбы с этими ситуациями также существует очень простой способ: запись всех дел и установление приоритетов, планирование рабочего времени, делегирование ответственности своим помощникам, коллегам и членам семьи. Отдых и расслабление являются обязательными условиями плодотворной трудовой деятельности. Даже в рабочее время на рабочем месте необходимо организовывать перерывы, посвящать время размышлениям о приятном, релаксации или медитации.

Таким образом, **защититься от стресса можно, если:**

- понять, что его вызвало – найти источник стресса или «стрессор»;
- тренировать физическое и духовное состояние; физическое состояние улучшается, если человек ведет здоровый образ жизни, достаточно спит, правильно питается и занимается физическими тренировками;
- развивать способности совладания со стрессом с помощью самоконтроля, наблюдения и анализа;
- перестроить мышление на позитивный лад, пытаясь найти даже в неприятных событиях возможности для обучения и совершенствования, полезное зерно;
- использовать различные техники релаксации для преодоления стрессовых воздействий.

К наиболее эффективным и простым для освоения техникам можно отнести метод глубокого дыхания и мышечную релаксацию.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ДЛЯ ПАМЯТКИ

Несколько жизненных принципов и советов, которые помогут избежать стресса

Существуют непрописные истины, определенные жизненные принципы, благодаря которым можно уменьшить не только количество стрессов, но и влияние стресса на нас.

Принцип реальности. То, что есть – есть. Принимать реальность, а не отрываться от жизни, находя укрытие в иллюзорном мире фантазий и несбыточных мечтаний. Принять мир таким, каков он есть. Принять себя самого, со всеми недостатками (часто кажущимися), принять окружающих, простив причиненные ими обиды не ради этих обидчиков, а ради себя самого, и в то же время, воздерживаясь от излишних упований на окружающих в надежде, что они помогут отвязаться от собственных проблем. Тем самым освободиться от зависимости, незащитности. Принять жизненные обстоятельства, не жалеть по поводу несовпадения желаемого и действительного, а начать предпринимать реальные практические шаги, чтобы изменить что-то в своей жизни.

Принцип оптимизма. То, чего нет – нет. О том, что не удалось в прошлом, не стоит сокрушаться. Увы, для многих людей, находящихся сегодня в состоянии стресса, воспоминания о дне вчерашнем служат бездонным источником беспочвенных угрызений и самобичевания: «как жестоко я ошибся», «если бы тогда поступил по-другому, то сейчас все было бы иначе», «я мог бы все это предотвратить».

Когда человек оглядывается на прошлое, видя в нем провалы и ошибки, то время «черной полосы», полосы прошлых неудач, как бы растягивается, вытесняя из памяти хорошие моменты жизни. Точно так же **не стоит омрачать свое будущее** негативными ожиданиями: «а вдруг случится», «а если опять не так», «как бы чего не вышло». Куда лучше оставить беспочвенные сомнения и тревоги, являющиеся тормозом в движении человека, связывающие его по рукам и ногам. И действовать, полагаясь на свои силы, а не стоять на месте в пассивном ожидании манны небесной.

Это зависит полностью от нас, это в наших силах – посмотреть на прошлое как на **источник опыта, а не как на груз**, висящий на шее и тянущий ко дну. Посмотреть на

будущее как на **реальную возможность решения сегодняшних проблем**, а не источник новых. Посмотреть на настоящее как на **источник наших сил**, а не источник разочарований и недовольства собой. В чем-то, в настоящем моменте, кроется ключ к решению всех наших проблем – действительных и мнимых. Все зависит от того, как мы сами будем думать об этих проблемах.

Мысль созидательна. **Именно наши мысли создают наше будущее**. Если человек постоянно тревожится о будущем, рисует в мыслях провальную перспективу катастроф, неудач, ошибок, так оно и произойдет, ибо психика человека устроена так, что подобными мыслями он как бы программирует себя, создает установку на неудачу.

Примите **простое жизненное правило** «камня на дороге». Когда человек идет в потемках по проселочной дороге, он может споткнуться о камень, упасть и убиться. Но все дело в том, что очень часто человек, боясь споткнуться, завышает вероятность неприятных событий (народная мудрость гласит: «у страха глаза велики»). И хотя вероятность встретить камень на дороге все-таки есть, но человек, который идет неуверенными, опасливыми шагами, только и думая о том, как бы не споткнуться, на самом деле будет спотыкаться очень часто, причем там, где никаких препятствий нет и в помине, – спотыкаться о свои собственные опасения. Да и вряд ли он доберется до своей цели вовремя.

И еще один практический совет – **правило «зерна на мельницу»**. Все, что бы ни происходило с человеком, он может использовать, осмысливать, перерабатывать, как мельница перемалывает зерно. И события, происходящие в жизни человека, пусть даже неприятные, и негативные мысли о них – всего лишь «зерно на мельницу», которое надо утилизировать, «перемолоть» в себе, чтобы двигаться дальше.

Принцип ответственности. Без чувства ответственности, уверенности в себе человек не может состояться как личность, добиться действительного успеха, сделать свою жизнь осмысленной и целевой. Многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса послушных детей, за которых все решения принимают родители. Как часто они – внешне взрослые, но в глубине души все еще дети – ищут себе новых «родителей» в лице супруга, шефа на работе или того похлеще – новоявленного пророка, мессии, гуру, а то и иного политического деятеля.

Именно в нашем обществе, в котором за долгие десятилетия прошлого люди привыкли к пассивности, жить и думать «как все», многие так и приспособились к тому, что за них все решают другие, не привыкли к ответственности за свои слова и дела, за свою жизнь, в конце концов. **Возьмите ответственность в свои руки**. Вспомните: «Вы – капитан своего корабля». Не бойтесь быть непохожими на других, не повиноваться стадным инстинктам, иметь собственное, пусть даже сильно отличное мнение.

Принцип разумного эгоизма. Этот принцип зачастую помогает не только преодолеть стресс, но и избежать его. Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой (банальная народная мудрость: «не плюй в колодец», «как аукнется, так и откликнется»).

При этом, даже думая о справедливости по отношению к другим, не стоит забывать и о справедливом воздаянии по отношению к себе. По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности также нужна верность и порядочность. Предавая себя, свои идеалы, в буквальном смысле **«наступая на горло собственной песне»**, человек расплачивается за это мучительной пустотой жизни, одиночеством, разочарованием, принося собственную жизнь в жертву (реальную или воображаемую).

Человеку зачастую оказывается гораздо легче охать и вздыхать по поводу глобальных проблем, стоящих перед человечеством, сокрушаться по поводу жертв стихийных бедствий на другом конце света, чем реально помочь самому себе или своим близким. Гораздо легче, но зато обходится гораздо дороже, в конечном счете, отнекиваться от собственной душевной неустроенности мелкими демонстративными подачками («пусть я это так и не сделал, но зато...»), чем начать действовать и навести порядок в собственной жизни, избавиться от повода пожалеть себя и вызывать к себе жалость окружающих.

Как часто мы на самом деле не знаем самих себя. Как часто *создаем себе проблемы собственными руками*. В самом деле, когда человек пытается поднять тяжкий груз, он рассчитывает свои силы, зная по опыту предел своих возможностей. Что же касается предела возможностей психологических, возможностей своего «Я» – человек обычно представляет их весьма расплывчато. Где-то мы себя переоцениваем, а где-то наоборот; последнее наиболее пагубно отражается на самочувствии и настроении человека, на его поступках, даже на его судьбе. И чтобы застраховаться от многих проблем, человеку надо действительно познать самого себя.

Познать самого себя – значит научиться реалистично, ответственно оценивать свои возможности и планировать свои действия, никогда, ни при каких обстоятельствах, не теряясь и не впадая в уныние, но в то же время и, не отрываясь от твердой почвы под ногами, не уходя от реальной жизни в радужно-иллюзорный мир несбыточных мечтаний и фантазий.

Познать самого себя – значит сохранять всегда ровное настроение, хорошее самочувствие. Познать себя – значит осветить мысленным лучом осознания те части собственного «Я», которые обычно оставались в тени, вне поля зрения. Познать себя – значит расширить сознание за рамки привычных стереотипов и психологических барьеров.

И действительно, еще со времен седой незапамятной старины во многих школах духовного развития самых различных культур и народов задачей ставилось исследование «Я», буквальное познание себя – расширение привычных рамок «Я», отслеживание и запоминание себя (своего поведения, эмоций, связанных с ними физиологических ощущений) в самых разных ситуациях. Но насколько это практически выполнимо в нашей обыденной жизни? Все сложное часто оказывается достаточно простым.

И хотя многие наши собственные проблемы кажутся нам неразрешимыми, а стресс – неизбежным, но природа мудро снабдила наш организм многочисленными спасательными устройствами, *физиологическими «кнопками»*, нажимая на которые, человек может самостоятельно справиться со стрессом. Познать себя – значит научиться использовать физиологические «кнопки» собственного организма для снятия стресса и отрицательных эмоций.

Постарайтесь при этом как бы посмотреть на себя со стороны. Сделайте своим неизменным спутником самоанализ, постоянное самонаблюдение и запоминание: различных эмоциональных состояний собственного организма и внутренних ощущений, связанных с эмоциями, различных состояний собственного сознания, своего «Я».

Запоминание негативных состояний помогает осознать их источник и, в конечном счете, освободиться от них. Запоминание положительных состояний помогает сделать их привычными, выработать практические навыки, дающие возможность вызывать их произвольно, как бы призывать их на помощь в трудную минуту. Сделайте это своей привычкой, и многие ваши проблемы, быть может, даже беспокоившие вас длительное время, уйдут в прошлое.

Бороться со стрессами можно воздействуя как на *психику (душу)*, так и на *физиологию (тело)*.

Сначала несколько советов о воздействии на тело.

- ❖ **Двигательная активность.** Под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто «сгорает».
- ❖ **Питание.** Необходимо есть больше овощей и фруктов, зерновых и меньше животных продуктов. Кофе лучше заменить чаем. Чай, если это необходимо, хорошо тонизирует, кофе же может слишком сильно возбуждать. Алкоголь, курение и вкусная еда – не помощники в борьбе со стрессом.
- ❖ **Водные процедуры.** На собственном опыте необходимо определить, что подходит именно вам. Можно использовать горячую или теплую ванну и душ, можно с утра, а можно на ночь. Можно попробовать закаливающие процедуры. Всем полезен контрастный душ: 1 минута – теплая вода, 15 секунд – холодная и так от 5 до 10 повторов.
- ❖ **Сон.** Лучше всего организм расслабляется и полноценнее восстанавливается во время сна, а значит необходимо хорошо выспаться.

Однако для обретения полного душевного удовлетворения, перечисленных советов может оказаться недостаточно. Ниже перечислены несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое душевное состояние. Это **советы борьбы со стрессом из области психологии**.

- ❖ **Какая бы стрессовая ситуация не произошла, постарайтесь сохранить спокойствие. После этого спокойно разберите ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните улучшать данную ситуацию.**

Необходимо смириться с тем, чего вы изменить не можете. Что бы ни случилось – сохранять спокойствие. Подумайте: реально ли исправить свое положение? Понять это можно только в спокойном состоянии. Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе – это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже. Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте! Если Вы сегодня потерпели неудачу, то, может быть, это и к лучшему. Может, теперь вы по-новому посмотрите на свое положение и на свои цели, и перед вами откроются какие-то новые и более интересные возможности. Верующие говорят по этому поводу так: «Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв следующую».

- ❖ **Научитесь жить сегодняшним днем!**

Перестаньте беспокоиться в случае, если необходимо в будущем решить какую-то проблему. Если время позволяет, надо просто забыть о ней, и это дает изумительный эффект. Практически во всех без исключения случаях, через некоторое время, решение само приходит в голову.

А бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать эту проблему оказывается не нужно – можно пойти другим путем. Беспокоиться о будущем просто абсурдно. Никто не знает, что будет в будущем. Возможно, что вы уже сегодня отравляете себе жизнь по поводу каких-то отдаленных событий, но к тому времени все может тысячу раз измениться.

Живите сегодняшним днем! Некоторым человеческим натурам свойственно думать, что в данное время они только подготавливаются к будущей жизни, когда-то произойдет нечто заманчивое, и вот тогда начнется настоящая жизнь. **Никогда не стройте «розовых» планов на будущее.** Сомнительно, что будущие дни окажутся лучше, чем сегодняшний. Учитесь получать удовольствие от каждого дня. Делайте то, что Вам приятно.

К сожалению, не всегда мы помним, что смысл жизни заключается в самой жизни, в каждом дне, в каждом часе. Забудьте о том, что было в прошлом, перестаньте беспокоиться о будущем и постарайтесь получать максимальное удовольствие от каждого конкретного дня. Безусловно, все сказанное не означает, что надо отказаться от разумного планирования. Но это и должно быть именно разумное спокойное планирование, а не беспокойство или «розовые» мечты.

❖ Не раздражайтесь при общении с окружающими!

Если вас чем-то не устраивает человек, **просто прекратите с ним отношение.** Если же вы хотите общаться с человеком, но у него есть некоторые отклонения в характере, не пытайтесь его изменить. Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним!

Если вас критикуют, то, прежде всего, **отбросьте эмоции.** Воспринимайте сказанное с точки зрения логики. Если критика справедливая, то скажите критикующему спасибо, ведь теперь вы можете исправить в себе какой-то недостаток и стать лучше. Если же критика несправедливая – просто пропускайте ее мимо ушей.

❖ Оценивайте себя сами!

Некоторые люди беспокоятся о том, что о них подумают окружающие и этим сильно отравляют себе жизнь. Постарайтесь избавиться от этого.

❖ Учитесь взаимодействовать с людьми!

Всем нам необходимо эмоциональное насыщение. Когда люди вне общения с другими людьми, они могут чувствовать усталость, депрессию, беспокойство. Общение может уменьшить стресс, поскольку повышает энергетику. Искусство устанавливать контакты – это не всегда врожденное искусство. Этому можно научиться.

❖ Научитесь говорить «нет»!

Многие люди не умеют говорить «нет». Они боятся, что о них подумают плохо. Явное нежелание выполнять постоянные просьбы, и в то же время неспособность сказать «нет» может приводить к стрессам. Задумайтесь, ведь есть люди, к которым почти не обращаются с просьбами, однако от этого их не меньше любят и уважают. Вас просят именно потому, что вы все время соглашаетесь. Если вы спокойно, но решительно скажете, что заняты сегодня, то никому и в голову не придет сомневаться, тем более обижаться. И не надо при этом несколько раз извиняться.

❖ Думайте о хорошем!

Все мы, пусть и неосознанно, постоянно разговариваем сами с собой. Мы указываем себе, как следует поступать, рассказываем, как мы себя чувствуем. Если вы сообщаете себе только о плохом, то, в конце концов, окажетесь в стрессовом состоянии. Вместо плохих известий, как например: «меня никто не любит», «я никому не нужен», «меня все видят насквозь», «я всегда терплю неудачи», старайтесь сообщать себе нечто позитивное: «у меня многое получается, «я многому учусь на собственных ошибках», «я буду действовать и стану лучше».

Позитивное отношение к себе и жизни само по себе действенное средство от стресса. Учитесь говорить себе «стоп». Это относится не только к действиям, но и к

мыслям и чувствам. У англичан есть замечательная поговорка «Остановись и понюхай розы». Попробуйте любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. На свете есть множество хороших вещей.

Несомненно, в вашей жизни было больше светлого, а когда сгущаются тучи, вы можете попробовать принцип Скарлетт О'Хара – когда ее обступали заботы, она говорила: «Об этом я подумаю завтра». Поймав себя на готовности к страху или грусти, спросите себя – а стоит ли предаваться унынию. Так ли уж глупа лиса из басни, которая, не достав виноград, не позволила себе расстроиться, а нашла выход, поддерживающий ее самооценку, и приказала себе подумать, что он еще не вполне спел?

❖ **Переоцените свои ценности, если необходимо!**

Если вы беспокоитесь от того, что не можете чего-то достичь, то прежде, чем тратить нервы, спросите себя, к тем ли ценностям вы стремитесь. В противном случае может оказаться так, что вы тратите нервную энергию напрасно. Бывает, что после достижения какой-то цели, человек не чувствует настоящего удовлетворения, и может наступить полная опустошенность, от которой трудно избавиться. Вам необходимо проанализировать, оценить, подтвердить, отбросить, переосмыслить те ценности, представления о себе, которые составляют саму суть вашей жизни.

Неверные убеждения, завышенные требования к себе и окружающим, нереальные цели могут быть источником постоянного стресса. Например, если вы убеждены, что неудача – это катастрофа, то вы можете возвести свои небольшие неприятности до уровня большого кризиса. Если вы полагаете, что жизнь всегда должна быть радостной, то, вероятно, столкнетесь с сильным разочарованием на первой же работе.

Не ждите слишком многого от жизни, и тогда будет меньше разочарований и больше приятных моментов. Часто люди просто не знают, что их беспокоит. Поэтому важно точно сформулировать проблему и записать ее на бумаге. Помните, что хорошо сформулированная проблема – наполовину решенная проблема! План возможного решения также можно записать на бумаге.

❖ **Навыки самоорганизации.**

Научитесь планировать свою жизнь. В противном случае Вы будете чувствовать, что жизнь уходит из-под вашего контроля, или вовсе будете бездарно плыть по течению.

Ответьте на следующие вопросы:

- Чего Вы хотите от своей жизни?
- Каким Вы хотите стать через пять лет?
- Какова Ваша цель на ближайшие полгода?
- Какой цели Вы достигните на следующей неделе?

Обязательно проанализируйте, на что Вы тратите свое драгоценное время. Обязательно научитесь тратить его более эффективно. Задавайте себе вопросы: «На что ушел сегодняшний день? На что ушел отпуск? Не тратите ли вы много времени напрасно? Всегда ли отходите от телевизора, если там нет ничего действительно интересного? Время – самый важный ресурс, так как оно проходит безвозвратно. Постоянно ищите возможности сократить трату времени на второстепенные вещи.

Сегодня же начинайте вносить рациональные изменения в свой распорядок дня. Только 20 сэкономленных минут в день дают **к 70 годам прибавку в один год**. За год можно сделать то, что может полностью изменить жизнь. Только не экономьте на отдыхе, тем более на сне.

Самую трудоемкую работу выполняйте в те часы, когда организм развивает максимальную активность. Во время стресса в крови увеличивается концентрация некоторых гормонов, и это придает организму большое количество энергии. В течение суток происходят естественные колебания концентрации этих гормонов. Первый пик

приходится на 9–12 часов, второй – на 16–20 часов. **Учитывайте это при планировании своего дня.**

Беспокойство часто гложет человека тогда, когда человеку необходимо самореализоваться, но сделать этого по каким-то причинам не удастся. Если вам, к примеру, предстоит завтра выполнить много дел, то вы можете и сегодня сильно нервничать от того, что опасаетесь забыть что-нибудь важное. То есть организм «помнит», что ему будет необходимо действовать, а как действовать точно не ясно. Отсюда беспокойство. Чтобы избавиться от него, по вечерам не помешает **составлять план на следующий день.**

Те вещи, которые вы собираетесь предпринять, должны быть записаны в порядке важности. Можно даже коротко указать – каким образом вы сделаете то-то и то-то. Так, зная, что в любой момент вы сможете заглянуть в бумажку и ничего не забудете, вы избавитесь от этого вида переживаний.