**Стресс и способы его преодоления**

09.06.2014 Караваева Л.П., к.п.н., доцент

Под **стрессом** (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

При стрессе обычные эмоции сменяются беспокойством, вызывающим нарушения в физиологическом и психологическом плане.

Термин "стресс" был введен канадским физиологом Гансом Селье. По Селье стресс - это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Он это состояние назвал общим адаптационным синдромом. ***Стресс*** - это процесс, с помощью которого организм пытается адаптироваться к неблагоприятным стимулам по средствам мобилизации энергетических ресурсов для борьбы с ними или для того, чтобы избежать их.

 Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы — усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое вызывают в организме однотипную комплексную реакцию вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Например, нередко стресс возникает не только в ситуации развода супругов, но и в тревожном ожидании разрыва брачных отношений.

В настоящее время различают физиологические и психологические стрессоры.

*Физиологические*: чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания и т.д.

*Психологические*: факторы, действующие своим сигнальным значением (угрозой, опасностью, обидой, информационной перегрузкой и прочее).

В зависимости от стрессового фактора (стрессора) выделяют различные виды стресса, среди которых ярко выражены **физиологический** и **психологический**.

Психологический стресс в свою очередь можно разделить на **информационный** и **эмоциональный**. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, т.е., когда возникает информационная перегрузка, может развиться информационный стресс. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях, опасности, обиды и т.д.

 Г. Селье выделил в развитии стресса 3 этапа.

*Первый этап* — реакция тревоги — фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи происходит за счет второстепенных задач.

 *На втором этапе* — стабилизации всех параметров, выведенных из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает

 *третий этап* — истощение, что может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям и в некоторых случаях смерти.

#### Этапы развития стрессового состояния у человека:

* нарастание напряженности;
* собственно стресс;
* снижение внутренней напряженности.

По своей продолжительности первый этап строго индивидуален. Одни человек “заводится” в течение 2-3 минут, а у другого нарастание стресса может проходить в течение нескольких дней и даже недель. Но в любом случае, состояние и поведение человека, попавшего в стресс, меняется на “противоположный знак”.

Так, спокойный сдержанный человек становится суетливым и раздражительным, он может стать даже агрессивным и жестоким. А человек, в обычной жизни живой и подвижный, становится мрачным и неразговорчивым. Японцы говорят: “Человек теряет свое лицо” (утрачивает самообладание).

**На первом этапе** исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (например, “Ты сам (а) — такой (такая)...”).

Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

**Второй этап развития стрессового состояния** проявляется в том, что у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля (полная или частичная). “Волна” деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия, довольно смутно, и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все впоследствии очень жалеют об этом.

Также как и первый, второй этап по своей продолжительности строго индивидуален — от нескольких минут и часов — до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы, человек чувствует опустошение, утомление и усталость.

**На третьем этапе он останавливается и возвращается** “к самому себе”, часто переживая чувство вины (“Что же я сделал”), и дает себе слово, что “этот кошмар” больше никогда не повторится.

Увы, через некоторое время стресс повторяется. Причем, у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения (по частоте и форме проявления). Чаще всего этот сценарии усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы. Так, одни переживают стресс, чуть ли не каждый день, но в небольших дозах (не слишком агрессивно и без существенного вреда для здоровья окружающих). Другие — несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя самоконтроль и находясь как бы “в стрессовом угаре”.

Стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по частоте и форме проявления. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя и на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя.

Усвоенный в детстве стрессовый сценарий происходит почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как “включается” стрессовый механизм и начинает разворачиваться практически против воли человека, как “маховик” какого-то мощного и убийственного “оружия”. Человек начинает конфликтовать по причине какой-либо мелочи или пустяка. У него искажается восприятие действительности, он начинает придавать негативное значение происходящим событиям, подозревая всех “в несуществующих грехах”.

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый “стресс льва”. Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. С другой стороны, стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое снижение ее эффективности, пассивность и общее торможение (“стресс кролика”).

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

Следует отметить, что стресс может оказывать как положительное (мобилизирующее) так и отрицательное (***дистресс*** - стресс, превышающий допустимый для организма уровень) влияние на деятельность.

## Методы борьбы со стрессом

Одна из наиболее часто встречающихся **причин возникновения стрессов — противоречие между реальностью и представлениями человека**.

Стрессовая реакция одинаково легко запускается как реальными событиями, так и существующими лишь в нашем воображении. В психологии это называется «закон эмоциональной реальности воображения». Как подсчитали психологи, порядка 70 % наших переживаний происходят по поводу событий, которые существуют не в реальности, а лишь в воображении.

К развитию стресса могут приводить не только отрицательные, но и положительные жизненные события. Когда что-то резко меняется в лучшую сторону, организм тоже реагирует на это стрессом.

Стресс имеет свойство накапливаться. Из физики известно, что ничто в природе не может исчезнуть в никуда, вещество и энергия просто перемещаются или переходят в другие формы. То же самое касается и душевной жизни. Переживания не могут исчезнуть, они или выражаются вовне, например, в общении с другими людьми, или накапливаются.

Существует несколько правил, которые помогут бороться со стрессом. Во-первых, **не нужно запускать ситуации, которые приводят к накоплению стресса**. Во-вторых, следует помнить о том, что стресс особенно хорошо накапливается тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает. В-третьих, нужно помнить, что **существует много способов снятия стресса**, например физические упражнения, массаж, сон, пение, ванны с солью и расслабляющими маслами, баня, ароматерапия, расслабляющая музыка, аутотренинг и другие.

Одна из наиболее часто встречающихся **причин возникновения стрессов — противоречие между реальностью и представлениями человека**.

Стрессовая реакция одинаково легко запускается как реальными событиями, так и существующими лишь в нашем воображении. В психологии это называется «закон эмоциональной реальности воображения». Как подсчитали психологи, порядка 70 % наших переживаний происходят по поводу событий, которые существуют не в реальности, а лишь в воображении.

К развитию стресса могут приводить не только отрицательные, но и положительные жизненные события. Когда что-то резко меняется в лучшую сторону, организм тоже реагирует на это стрессом.

Стресс имеет свойство накапливаться. Из физики известно, что ничто в природе не может исчезнуть в никуда, вещество и энергия просто перемещаются или переходят в другие формы. То же самое касается и душевной жизни. Переживания не могут исчезнуть, они или выражаются вовне, например, в общении с другими людьми, или накапливаются.

Существует несколько правил, которые помогут бороться со стрессом. Во-первых, **не нужно запускать ситуации, которые приводят к накоплению стресса**. Во-вторых, следует помнить о том, что стресс особенно хорошо накапливается тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает. В-третьих, нужно помнить, что **существует много способов снятия стресса**, например физические упражнения, массаж, сон, пение, ванны с солью и расслабляющими маслами, баня, ароматерапия, расслабляющая музыка, аутотренинг и другие.

***Симптомы стресса***

Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные **симптомы стресса**:

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

• Плохой, беспокойный сон.

• [Депрессия](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_depressiya_chto.php), физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

• Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

• Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

***Виды стресса***

В некоторых случаях определение «стресс» употребляют для обозначения самого раздражителя. Например, физического – это сильный холод или невыносимая жара, понижение или повышение атмосферного давления.

Под химическим стрессом понимают воздействие всяческих токсичных веществ.

Психическими стрессами могут быть как сильные отрицательные, так и положительные эмоции.

Травмы, вирусные заболевания, мышечные перегрузки – это биологические стрессы.

**Причиной стресса** может быть по сути все, что угодно, что цепляет человека, что его раздражает. Например, к внешним причинам можно отнести беспокойство по какому-либо поводу (смена работы, смерть родственника)

К внутренним причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека

Стрессам и депрессиям могут быть подвержены и женщины, и мужчины примерно в равной степени. Однако каждый организм имеет свои характерные особенности. Если вы стали замечать у себя признаки, говорящие о стрессовом напряжении организма, то в первую очередь необходимо выявить их причины. Вполне понятно, что устранить причины стресса намного легче, чем его последствия. Ведь недаром говорят, что «все болезни от нервов».

Клинические наблюдения показали, что незначительные стрессы не вредны организму, а даже полезны. Они стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Чтобы депрессия не перешла в более тяжелое, затянувшееся состояние, каждый из нас должен заниматься самовоспитанием, развитием силы воли.

Многие люди привыкли справляться со стрессами с помощью антидепрессантов, наркотиков, алкоголя. Зачем, мол, тратить время на развитие своей силы воли, если есть более простые пути? Они не задумываются о том, что может возникнуть зависимость, с которой они уже не смогут справиться без помощи специалистов.

***Лечение и профилактика стресса***

Известно, что нет лучше лекарства, чем хороший сон. Поэтому стоит задуматься о том, как вы спите. Вот некоторые рекомендации, которые помогут сделать ваш сон лучше.

• Очень помогают для нормального сна регулярные физические упражнения. Желательно их проводить на свежем воздухе за пару часов до сна.

• Перед тем, как лечь спать, можно принять теплую ванну, послушать негромкую спокойную музыку. Если есть возможность, совместите прием ванны с прослушиванием музыки. Старайтесь делать это каждый день.

• Чтобы сон был более крепким и здоровым, организму требуется гормон мелатонин. Его содержание повышается при приеме [витаминов](http://www.ayzdorov.ru/ttermini_vitamini.php) группы В, которых достаточно много в рисе, пшенице, ячмене, семечках подсолнуха, кураге. В рафинированных продуктах этих витаминов почти нет, поэтому старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты, желательно с высоким содержанием углеводов.

• В вашей спальне не должно быть душно, шумно и светло: всё это не способствует спокойному сну.

Помочь справиться со стрессовым состоянием может равномерное, спокойное дыхание. Вдох следует делать глубокий, через нос. Выдыхать же надо медленно и через рот.

При стрессе также важно правильно питаться. Еда должна быть легкой и хорошо усваиваться. Ешьте не спеша, небольшими порциями. После принятия пищи следует немного отдохнуть.

Существуют народные способы борьбы со стрессом. Хорошим средством считается ромашка аптечная. Ее отвар помогает справиться с головной болью, бессонницей, обладает успокаивающим действием. Эффективным расслабляющим свойством обладают также трава душицы и масло шалфея мускатного. Отличным средством от переутомления является мелисса. Ее используют, чтобы снять напряжение, беспокойство, она может помочь даже при сильных стрессах. Чаи из мелиссы хороши при бессоннице и депрессии.

Слышали лозунг «пожар легче предупредить, чем потушить»? Всем нужно знать, какие меры необходимо предпринять для тушения пожара, но еще важнее понимать, что нужно делать чтобы пожар не допустить (например не спать с сигаретой в зубах и с работающими утюгом и кипятильником в обнимку). Также и со стрессом: его нужно уметь предупредить.

**Как снять стресс быстро. 8 Советов**

Усталость, нервное напряжение, ответственные дела, взаимоотношения с людьми, суматоха города, семейные дрязги — все это факторы стресса. Последствия влияния, которых дают о себе знать в течении и в конце дня, сказываясь на нас усталостью, нервным истощением, плохим настроением и нервозностью. Но со всем этим можно справляться, просто нужно знать как, причем без успокоительных лекарств и алкоголя.

Последние дают только кратковременное облегчение и ослабляют возможность вашего организма самостоятельно справляться со стрессом. Специалисты категорически не советуют снимать стресс всякими препаратами и здесь не будет идти речи о всяких лекарствах, мы будем учиться снимать стресс естественными методами релаксации. Итак, приступим.

Совет 1 — Очистите голову от неприятных мыслей

Хоть звучит банально, но далеко не каждому удается помнить об этом всегда и мы начинаем пережевывать в мозгу надоедливую жвачку мыслей о неприятных событиях текущего дня и никак не можем остановиться. Это очень сильно изматывает и ввергает в уныние и никак не способствует избавлению от стресса. В такие моменты мы просто чем-то обеспокоены или пытаемся найти для себя какое-то решение сложившейся ситуации.

**Ключ — обдумайте завтра, а сейчас, переключите внимание на что-нибудь другое.** Я давно заметил, насколько различается восприятие жизненных проблем в зависимости от нашего физического и психологического состояния. С утра, будучи бодрыми и свежими, все нам кажется по плечу, со всем мы можем разобраться, но вечером, когда на нас наваливается усталость и стресс, проблемы начинают приобретать ужасающие масштабы, как будто смотришь на них через лупу.

Кажется как будто вы другой человек. Но это просто утомленность и истощение искажают взгляд на многие вещи, вы должны себе отдавать отчет в этом, оценивая свое текущее состояние: «сейчас я измотан и утомлен как морально так и физически, поэтому не совсем адекватно воспринимаю многие вещи, поэтому, не буду сейчас о них думать». Легко сказать, но, порой, сложно отдать себе такой трезвый отчет, так как негативные мысли, казалось бы, сами лезут нам в голову и не хотят оттуда уходить.

Но существует небольшая уловка, как можно обмануть свой рассудок, желающий немедленно приступить к обдумыванию проблемы, которая сейчас представляется ему крайне важной. Пообещайте себе, что вы ее обдумаете завтра с утра, чуть только проснетесь и разомкнете глаза и прежде чем умываться сядете и будете интенсивно ее обдумывать. Так вы усыпляете бдительность разума, который «согласиться» пойти на уступку и отложить решение данной ситуации на потом. Я так делал много раз и с удивлением обнаруживал, что с утра со вчерашней «большой проблемой» происходила удивительная метаморфоза — она теряла свою значимость, мне даже переставало хотеться о ней думать, такой незначительной она казалась в новой перспективе.

**Избавляйтесь от негативных мыслей. Очистите свою голову.** Это может казаться не так легко, но умение контролировать свой ум появляется во время **медитации.**

Совет 2 — практикуйте техники релаксации, медитируйте

Если вы хотите немедленно снять стресс, то настал отличный повод попробовать [**медитировать**](http://nperov.ru/meditaciya/kak-nauchitsya-meditacii/) или начать практиковать различные [**техники релаксации**](http://nperov.ru/osnovi/shag-4-kak-nauchitsya-rasslablyatsya/) и убедиться в том насколько это хорошо избавляет вас от стресса. Но здесь есть и вторая хорошая особенность, тем больше вы занимаетесь медитацией, чем лучше у вас начинает получается абстрагироваться от проблем и очищать свою голову от мыслей и тем меньше стресса вы получаете каждый день в следствие того, что ваш ум становится спокойнее.

Вам становится легче переносить влияние факторов стресса, и те вещи, которые вводили вас когда-то в сильное волнение и напряжение по мере того как вы будете практиковаться станут для вас сущими пустяками: внезапно пробки, городской шум, склоки на работе перестанут быть проблемами и оказывать негативное влияние на вас. Вы начнете удивляться тому, как окружающие люди серьезно и драматично относятся к этим пустякам еще и переживают по их поводу, так как будто весь мир обрушился у них на глазах! Хотя и сами какое-то время назад огорчались из-за мелочей…

**Но один отдельный сеанс медитации также несет пользу** — вы испытываете сильное расслабление и забываете о проблемах, главное сосредоточиться и не пускать в свою голову мысли о том, что происходило с вами сегодня. Это очень сложно сделать: мысли все равно будут приходить, но старайтесь хотя бы на какое-то время ни о чем не думать и переключить внимание на мантру или на образ.

Совет 3 — Занимайтесь спортом

**Какое-то время назад я не представлял как можно снять напряжение без алкоголя**: пара бутылочек пива были дежурным средством для того чтобы почувствовать себя хорошо и расслабленно. Но затем, когда я взялся за себя и отказался от таких средств я понял что 20-ти минутная пробежка умеренным темпом или поход в тренажерный зал способны дать намного более ощутимый результат!

**Во время физических нагрузок выделяются эндорфины** — гормоны счастья. Занимаясь спортом, вы получаете прилив хорошего настроения, плюс укрепляете организм. Это намного более действенное средство, чем распитие пива, так как последнее, только ослабляет вашу способность справляться с напряжением, о чем я уже говорил и поговорю в следующей статье. А спорт укрепляет вас морально: в здоровом теле — здоровый дух. То есть занятия спортом также как и занятия медитацией формируют в вас долгосрочную способность сопротивляться стрессу в течение дня.

Совет 4 — Принимайте контрастный душ. Водные процедуры

Можете почитать о технике где-нибудь в сети, но вообще я собираюсь в будущем посвятить этому отдельную статью, так как это вполне того заслуживает.

**Вы не думали, что так привлекает некоторых людей в закаливании холодной водой?** Что заставляет их в лютые морозы совершать такое, на первый взгляд издевательство над собой, как купание в проруби? И что растягивает на румяной физиономии купальщика довольную улыбку? Ответ — **эндорфины**, всем известные «гормоны счастья» (это журналистский термин, на самом деле это не гормоны, а нейромедиаторы), которые выделяются при резком охлаждении тела. Казалось бы, чего бы им тут выделяться?

Считается, что экстремальные виды спорта связаны с адреналином. Это так. Но не адреналин провоцирует людей на головокружительные прыжки и трюки, не ради него все происходит, как многие ошибочно считают. Адреналин — лишь заставляет чаще биться сердце, увеличивает вашу выносливость и быстроту реакции. Но те самые острые ощущения, «кайф» после прыжка с парашютом дают эндорфины.

Это не только «гормоны счастья», они способствуют обезболиванию, их начинает выделять организм в экстремальной ситуации, которую воспринимает как угрожающую и, чтобы частично исключить возможность смерти от болевого шока в результате возможной травмы, начинается выброс этого гормона, у которого такой приятный побочный эффект.
Возможно схожий механизм запускается от охлаждения организма, так как это также стресс для тела (не путать с тем стрессом о котором речь в статье).

**Контрастный душ является куда более мягким и доступным средством закалки организма, чем моржевание**, им может заниматься каждый. Эта процедура не только **способна снять стресс и повысить настроение**, но также сильно закаляет организм.

Не только контрастный душ, но и любые водные процедуры могут оказать помощь при снятии напряжения, как то горячая ванна, купание в водоеме, посещение бассейна, и т.д.

Совет 5 — Слушайте музыку

Любую, которая вам нравится. Удовольствие, которое вы получаете от прослушивания музыки тоже напрямую связана с химическими процессами в мозгу. Они запускаются гармоничной последовательностью звуков (или не совсем гармоничной — зависит от вашего вкуса) и вызывают ощущение счастья и эйфории. Даже грустная и мрачная музыка способна поднять настроение, при условии, что она вам нравится, как бы это парадоксально не звучало.

Но именно для расслабления, хорошо использовать плавное монотонное и медленное звучание, так называемый музыкальный стиль ambient. Многим такая музыка может показаться очень нудной и скучной, но в этом то и вся суть. Многие другие музыкальные стили характеризуются интенсивным напором эмоций в композициях, быстрым ритмом и темпом, резкой сменой оттенков настроения. Все это хоть и способно вас развлечь и доставить удовольствие, но расслаблению не всегда способствует в силу того, что такая музыка бомбардирует ваш мозг обилием нот и музыкальных интонаций.

Если вы утомлены и хотите расслабиться, то лучше послушать нечто более созерцательное и «обволакивающее», может по-началу эта музыка не будет нравится, но по крайней мере вы отдохнете. Пример композиций из жанра ambient вы можете послушать в аудиозаписях моей группы в контакте, для этого просто надо вступить в нее (ссылку на нее вы должны были увидеть справа на сайте) и нажать на play, предварительно приняв лежачее положение в удобной позе. При этом старайтесь расслабиться и «выдержать» хотя бы 20 минут, пытайтесь забыть о всех проблемах и ничего не обдумывайте, «растворяйтесь» в музыке.

Совет 6 — Созерцательные упражнения во время прогулок

Чтобы снять стресс можно немножко пройтись и подышать. Лучше выбрать спокойное и тихое место, например, парк. Избегайте шумихи и большого скопления народа. Во время прогулки, опять же, старайтесь расслабиться, освободиться от мыслей, больше смотрите по сторонам, **направьте свой взгляд во вне**, а не внутрь себя и своих проблем. **Созерцательные упражнения** хорошо способствуют успокоению. Сядьте на лавку и смотрите на дерево, вглядывайтесь в каждые его изгиб, старайтесь чтобы больше ничего не занимало ваше внимание определенное время. Это подвид медитационной практики, которой можно заниматься когда угодно, даже в обеденный перерыв на работе.

Когда гуляете, темп шага — медленный, никуда не бегите и не торопитесь. Можно сочетать со спортом, прогулялись, подышали, дошли до турников и брусьев — повисели, подтянулись и стресса как ни бывало!

Если такие прогулки вызывают чувство скуки, то [**надо от нее избавляться!**](http://nperov.ru/soznanie/chto-nuzhno-delat-chtoby-ne-ispytyvat-chuvstva-skuki/)

Совет 7 — Начинайте расслабляться уже в дороге после работы

По себе знаю, что, даже если день не выдался особо тяжелым в плане нервной нагрузки, то все равно, дорога домой способна сильно утомить или испортить настроение. Многие не знают, **как снять стресс после работы** и продолжают его накапливать и по дороге домой. Поэтому уже в дороге начинайте, отключайте мысли о работе и о текущих проблемах, абстрагируйтесь от происходящего, не поддавайтесь всеобщей злобе и нервозности, атмосфера которых, как правило, царит в общественном транспорте и на дорогах. Будьте спокойны, старайтесь подавлять внутри себя те импульсы, которые приводят к тому, что вы начинаете злиться на кого-то и ругаться в слух или про себя. Так как весь этот негатив способен внести заключительные штрихи в вашу вечернюю картину стресса и напряжения и окончательно вас вымотать. Пускай злятся и нервничают другие в ущерб себе самим, но не вы!

Совет 8 — стресс легче предупредить, чем снять!

Вот золотое правило, которое вы должны усвоить. Чтобы не приходилось избавляться от стресса всякими убойными средствами вроде таблеток или алкоголя, лучше вообще минимизировать его проявления в течение всего вашего дня, начиная с утра. Как это можно сделать и можно ли сделать вообще? Для того чтобы это выяснить, для начала поговорим о том что такое стресс и как он накапливается в вас.

Природа возникновения стресса

Сначала коротко о том, что такое стресс. Здесь существует один принципиальный момент. Ошибочно воспринимать стресс как явление внешнего порядка. Неправильно думать, что его порождает стрессовая ситуация. Он возникает *у нас внутри* как реакция на внешние обстоятельства, которые *мы воспринимаем как стрессовое*. Чувствуете разницу? Это значит что стресс зависит от нас, от нашей реакции, именно это объясняет то, почему все люди по-разному реагируют на одни и те же вещи: кто-то от одного недоброжелательного взгляда прохожего способен впасть в депрессию, а другой сохраняет железное спокойствие, когда все вокруг рушится.

Исходя из этого напрашивается один очень важный вывод, который заключается в том, **сколько мы получили стресса зависит больше от нас самих, чем от того что происходило с нами.** Это принципиальное положение. Получается, что, хотя внешние обстоятельства не всегда можно подстроить под соображения нашего комфорта и равновесия (найти менее стрессовую работу получается не всегда или уехать из города в более спокойное место, не для каждого представляется возможным), но зато всегда можно изменить свое восприятие происходящего, так, чтобы оно не рождало в нас нервное напряжение. И это все реально.

Как минимизировать ежедневное проявление стресса

На этот вопрос я уже частично ответил в своих советах: медитируйте, это способно снизить вашу чувствительность к внешним стрессовым факторам до минимального уровня. Также занимайтесь спортом и проводите больше времени на воздухе, это укрепит вашу нервную систему. Если последнее делать лень, то начните хотя бы с медитации, это нужно обязательно в том случае если вы хотите стать более спокойными и менее подверженными стрессу! Не следует [**снимать стресс алкоголем**](http://nperov.ru/mify/mif-2-alkogol-pomogaet-spravitsya-so-stressom/), это только навредит вашей нервной системе, так что психическая усталость будет накапливаться только быстрее в последствие!

Также можете почитать мою статью о том, [**как перестать нервничать**](http://nperov.ru/zdorove/7-urokov-o-tom-kak-perestat-nervnichat-i-ukrepit-nervnuyu-sistemu/). Так как чем меньше вы нервничаете, тем меньше накапливается напряжения. Лучше вам воспользоваться уроками, которые приведены в этой статье, особенно обратите внимание на дыхательные упражнения, их применение как раз таки относится к ответу на вопрос **как снять быстро стресс** не затратив при этом много времени.

А теперь, еще несколько советов

Ну и напоследок еще кое-что очень важное. Будьте спокойны и невозмутимы. Помните о том, что многое из того, что с вами происходит ежедневно: **дела на работе, реакция окружающих на вас, случайные конфликты — это все сущая ерунда!**

Работа — это ерунда

**Работа это просто способ добыть деньги, не воспринимайте ее всерьез.** (Это не значит что к ней не надо подходить ответственно, это значит что для нее нужно определить место в вашей жизни, и не допускать того чтобы она выходила за границы той области, где вы ее локализовали) Ваши неудачи на работе далеко не всегда можно отождествлять с неудачами личными: между человеком и его профессией часто простирается огромная пропасть, поэтому если вы с чем-то не справляетесь на работе- это не значит что вы никчемный человек (конечно многим компании стараются сформировать в своих сотрудниках противоположное мнение: им не выгодно чтобы работник перестал отождествлять себя со своей работой и так по-философски относился к своим неудачам, они хотят видеть что вы воспринимаете корпоративные цели как личные цели).

Человеческие отношения — это пустяки

Все отношения с посторонними людьми, интриги — это тоже глупости и пустяки на которые не стоят обращать внимания. То, что о вас думают окружающие, ваши коллеги это их личное дело и их восприятие вас, к тому же оно может быть искажено особенностями личности воспринимающего. **Меньше переживайте по поводу того что думают окружающие вас чужие люди о вас**.

Не следует изводить себя и кому-то что-то доказывать ради принципа, так как все равно ничего не докажете, каждый останется при своем, единственное что получит, это большую порцию негатива. Какая-то плохая экономика! **Не принимайте участия в склоках и разборках**, где каждый только и делает, что выпячивает свое эго, свои убеждения, свой характер. *Это не те споры, в которых рождается истина*, это споры ради самого спора!

**Старайтесь вести себя так чтобы негатив других людей не цеплялся к вам**: улыбайтесь на хамство. Это не призыв подставлять левую щеку, когда вас ударили по правой. Все-таки совсем неплохо ставить людей на место в определенных ситуациях и не позволять с вами обращаться так, как им вздумается.

Этот совет касается того что не нужно принимать участие в бессмысленной ругани и выяснении отношений в ответ на хамство в транспорте, на работе или на улице со стороны коллег, водителей, случайных прохожих и т. д. В тех ситуациях из которых вы можете выйти с улыбкой, сохранив хорошее настроение и не испачкавшись чужой грязью и при этом не утратив своих позиций делайте так(выходите с улыбкой — победителем!), а не тратьте силы на то чтобы кому-то что-то доказать.

Короче если вам систематически хамит коллега — нужно тактично ставить его на место и больше не выяснять отношения, но не надо ругаться со всякими уборщицами, охранниками и прочими начальниками шлагбаумов, которых вы видите первый и последний раз. Судите по ситуации.

Больше улыбайтесь!

И вообще, **чаще улыбайтесь!** Улыбка — волшебная вещь! Она способно обезоружить любого и отбить у него желание посылать волны негатива в вашу сторону. Поверьте, если вам нужно чего-то от кого-то добиться, за исключением некоторых особых случаев, «наезды» на личность не возымеют такого эффекта как символ доброжелательности — улыбка. **В ответ на «наезд» у человека включается защитная реакция** и он начинает отвечать вам тем же, даже если знает что вы правы, просто он не может по-другому, так как он оскорблен и вынужден защищаться. **Негатив вызывает только негатив!**

Но в то же время, вы сами должны со снисхождением относиться к людям, переполненным напряжением и негативом, которые не умеют
сдерживать свои эмоции и держать под контролем ситуацию: не нужно отвечать немедленным отпором на их ругань и наезды. Если ситуация может разрешиться без ссор, то старайтесь способствовать этому. Улыбайтесь на ругань и игнорируйте ее, где это возможно. Пусть ваши мысли не занимают какие-то мелкие разборки.

Следует помнить, что стресс - неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию. При стрессе в организме вырабатывается гормон [адреналин](http://health.mail.ru/drug/adrenaline/), основная функция которого заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей жизнь была бы гораздо более скучной. Иногда [стресс](http://health.mail.ru/disease/stress/) выполняет роль своего рода вызова или мотивации, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании. Если же совокупность этих вызовов и сложных задач становится очень большой, тогда способность человека справляться с этими задачами постепенно утрачивается.