Автор: admin
18.07.2011 12:31 - Обновлено 29.10.2014 10:32

Как жить в хроническом стрессе?

С апреля меня почти не было на сайте. Причины веские. Тяжелые болезни многих близких и себя тоже, за ними – финансовые трудности, семейные проблемы, много переездов, необходимость содержать рабочий цикл в полном объеме. Пришлось многого лишиться и от немалого отказаться. Ничего необычного – хронический стресс, перемежающийся вспышками острого. Вопрос в следующем – как работают на личном опыте профессионала наиболее часто даваемые рекомендации по борьбе со стрессом. Теперь охотно поделюсь.

1. Почаще говорить «НЕТ» - излюбленный совет доморощенных психотерапевтов и психологов. Не работает – ты сам обслуживаешь других дома и на работе. От этого зависит твое реноме и заработок. Единственное исключение – не надо общаться с однонаправленными потребителями: времени, энергии, любви.

2. Транквилизаторы – противотревожные средства. Очень неплохо, хотя на Западе их все чаще называют «сухая водка». Кое-какие из них изобретались специально как средство коррекции боевого стресса у солдат (мы все же – не на войне). Максимальный срок лечения – 2 недели. Дальше – зависимость.

3. Антидепрессанты и стабилизаторы настроения. Главный недостаток – начинают работать в полную силу к концу второй недели регулярного приема по мере накопления концентрации в организме. Вытерпеть до конца трудно, но можно.

4. Алкоголь – самый доступный и известный психотропный препарат. Мощный (если 1-3 раза в месяц без опохмеления), но таит в себе риск развития зависимости и потери реноме. Мало того, для регулярного приема нужно крепкое здоровье.

5. Планирование – помогает отчасти (жди непредвиденных вводных и реагируй на них своевременно). Иногда поэтому служит дополнительным стрессом. Посему лучше планировать события неотвратимые и на неделю вперед максимум. И вот на неделю эту раскладывать все по полочкам. Если хочешь съесть слона – сделай это по кусочку. А если что-то не выйдет – проанализируй, но прости себя и других. Не надо быть импульсивным ни в коем случае.

6. Вставать раньше – отсутствие сна истощает. Но если он нарушен (ранние пробуждения) – лучше не ворочаться в постели и сделать что-то нужное.

7. Физические упражнения – очень неплохо, если ничего не отвлекает (тренажерный бесплатный зал на даче, например). И вообще все, что доставляет удовольствие – полезно.

8. Не лгать – ну просто не помогает в нашем менталитете. Но – не надо и молчать. Равно как и не стыдно просить и отказываться от помощи – мы же не Воланды с Мастерами какие-то. Собеседники и слушатели просто необходимы.

9. Сделать копии ключей и документов – достаточно полезный совет. Создать дома организованную аптечку – к тому же.

10. Следить за бытовой и прочей техникой, регулярно вносить коммунальные платежи – тоже неплохо, лучше делать это регулярно, не дожидаясь грозы над тобою.

11. Водные процедуры (баня, душ, водоемы) – очень эффективно и экологично. А вот биодобавки – с осторожностью и лучше по назначению врача.

12. Иногда время течет без толку (транспорт, очереди). К этому стоит быть готовым. Носить с собой книги (пусть беллетристику), ежедневник, найти время заняться физподготовкой и т.д.

13. Не опаздывать и (главное!) не ждать чего-то слишком долго. «Генеральская задержка» – 15 минут, дальше хватит, что бы после не говорили.

14. При всем этом – прощать и еще раз прощать себя и других. Не забывать помогать

другим, чем можешь. В моменты хронического стресса свое и чужое несовершенство видятся даже яснее.

15. Иногда делать вид, что вас так-таки и нету – выключать телефоны, ничем не аргументировать отсутствие обратной связи – как тот Преображенский: «Не хочу». И точка. Есть звонари-любители, есть люди, живущие чужими новостями. Пусть поищут где-нибудь в другом месте.

16. Выкинуть лишнее и особенно лишнее травмирующее психику из дому – вот поистине чудесный совет, несколько совпадает с пунктами 5 и 7.

17. Если аппетит плохой и кусок в горло не лезет – все равно кушать меньшее по объему, но дающее необходимый минимум энергии и полезных веществ (тот же бульон, сухофрукты, шоколад, овощи).

18. Экономить все материальные запасы, откладывать 10% не только денег, но и тех же лекарств, и любых расходных материалов.

У каждого найдутся и свои способы, я намеренно перечислил не все (например, любовь и религия – очень личные вещи). Но в любом случае – нам не посылается то, что мы не в силах вынести. Так что всем – стойкости духа!

Автор - Сергей Зиновьев
Источник