

Понятие "стресс" давно и прочно обосновалось в нашем сознании. Что делать, скорость нашей жизни сопряжена с перегрузками. Мы воспринимаем их, как не слишком приятную обыденность, и только. Однако встречаются ситуации, когда от вас требуется максимальное сосредоточение и концентрация душевных сил. Умение держать удар в критически стрессовой ситуации. Ну, и выходить из них с минимальными потерями и/или максимальным опытом.

Что такое стресс?

Стресс - это психическое и физическое состояние, которое возникает, когда человек должен приспособиться или адаптироваться к переменам в окружающей среде. Это ответная реакция организма на некий удар, некое давление извне. Большее давление - более резкая реакция сопротивления ему. При таком понимании вещей ясно, что от стрессов никуда не деться. Жизни большого города они присущи органически.

Изучая зависимость заболеваний от разных факторов, американские медики убедились: болезням (и физическим, и психическим) всегда предшествуют какие-то серьезные перемены.

Неприятные события, такие, как давление на работе, проблемы в семье или финансовые неприятности могут привести к стрессу. Но и путешествия, спорт, новая работа, поход в горы, встреча с любимыми и другие позитивные события тоже являются стрессом. Даже если вы не ищите острых ощущений, ваш здоровый жизненный стиль может включать достаточное количество стресса - евстресса (положительного стресса). Евстресс может придавать человеку энергию. Деятельность, которая приводит к "хорошему стрессу", обычно ощущается как стимулирующая и вознаграждающая. Т.е. стрессы вызывают как негативные, так и позитивные перемены. Но, когда мы говорим: "держать удар", мы подразумеваем негативные перемены.

В психологии существует понятие направленность личности. В двух словах - это способность грамотно прочитывать и оценивать ситуацию. Понимать, содержит ли свежая информация (а она свежая непрерывно, каждый день) угрозу, и если да, толково реагировать на нее, используя сложившуюся ситуация с максимальной выгодой для себя.

Учимся держать удар

Автор: Rainshaper
19.09.2010 02:03 -

Почему там, где один рвет на себе волосы во всех доступных и недоступных местах, другой внешне совершенно спокоен?

Ответ: личность этого "другого" направлена верно. То есть он свободно манипулирует опытом и воображением.

Опыт позволяет ему мгновенно вспомнить подобные ситуации. **Воображение** - соотнести с ними нынешнюю и подсознательно просчитать наилучший вариант поведения

Мы воспринимаем информацию, как угрозу тогда, когда она задевает нас лично, то есть, обращена к нашим эмоциям. Как быть с ними? Как заставить их "держать удар" в стрессовой ситуации?

Иллюстрация

Давайте подумаем. Представим себя в стрессовой ситуации. Является ли для вас ударом:

- когда вы начинаете подозревать, что жена вам изменяет?
- когда вы заблудились, скажем, в лесу и не знаете, как выбраться из него?
- а до кучи, еще и в том лесу повстречали медведя,...а оружия у вас нет...
- а по ходу выяснилось, что он не просто шатун, а еще и людоед...
- когда приходится бороться за жизнь в непривычных условиях...
- или когда, тот, на кого вы надеялись в сложной ситуации, вдруг тоже решил вас убить...

Многие уже, наверное, догадались, что наша сегодняшняя иллюстрация - это потрясающий фильм "На грани" режиссера Ли Тамахори /Lee Tamahori/. Вообще немного есть фильмов, которые переворачивали мое представление о природе вещей, и этот - один из них. Именно с него я стала задумываться о том, что, пожалуй, миллионеры - это не просто везунчики. Что, возможно, они обладают такими качествами, которых нет у других, самое главное из которых - умение держать удар. Что, может, стоит

присмотреться к их поведению повнимательнее...

Был ли главный герой молодым суперменом? Нет. Пожилой человек, страстно и нежно обожающий свою молоденькую жену - фотомоделю, робко надеющийся на то, что любят все таки его, а не его деньги. Но с первых же мгновений замечаешь разницу между ним и творческой молодежью, которая его окружает: когда молодежь бездумно играя словами, предпринимая рискованные шутки, беззаботно радуется жизни, этот пожилой бизнесмен жадно впитывает информацию, читая все, что попадет под руку, не зная, пригодится ли она ему хоть когда-нибудь. Над ним подшучивают - что ж... он выглядит буквоедом и занудой. Но проявляется еще одно отличие...

Когда, после падения самолета в озеро, он и двое молодых и сильных мужчин оказываются без еды, без оружия, в мокрой одежде в тайге, в совершенно чуждой им обстановке, выясняется, кто из какого теста слеплен. Только сильный духом человек в такой ситуации может взять на себя руководство и ответственность за людей. От чего умирает большинство людей, заблудившихся в лесу? От ощущения безысходности, страха, уныния, жалости к себе и бездействия. Впрочем, можно ли упрекнуть человека в бездействии в среде, о которой он ровным счетом ничего не знает. Даже теоретически...

Бесподобна история борьбы человека со своими страхами, со страхами попутчиков, с реальными трудностями на основании книжных, теоретических знаний...И уже когда, казалось бы, все позади, и уже осталось совсем немного... последний удар. Оказалось, что он тянул за собой, поддерживал и спасал любовника жены, который, почуввав конец приключений, решает от него избавиться. Как он справлялся с этим новым внутренним горем и внешней угрозой, как продолжал тащить на себе поверженного врага, как боролся за жизнь соперника - это все достойно отдельных переживаний. Энтони Хопкинс неподобен в этой роли. Обязательно пересмотрите - фильм замечательный.

Вот один отзыв на этот фильм, который мне кажется абсолютно точным выражением той идеи, к которой стремились создатели этой ленты.

"О фильме "На грани". Он у меня (пока) на пленке. Многие молодые уже, наверное, не знают что это такое. Но когда мне трудно, сложно - я его ставлю. А потом иду дальше. Конкретно мне этот фильм помогает. Главное, что я вынес из этого фильма - это бороться с обстоятельствами; не с носителями и создателями трудностей и пакостей,

Учимся держать удар

Автор: Rainshaper
19.09.2010 02:03 -

борьба за себя и не за счет "потопления" другого. А, помогая другому вылезти, даже если он, в общем, и не стоит того, дает силу помогающему. Несколько сумбурно, но это действительно так. Я уже "взрослый" и знаю, о чем говорю."

К чему я все это? Можно научиться держать удар. Но это умение не придет сразу.

Учимся держать удар

Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь
Уинстон Черчилль

У стресса свой механизм действия, свои фазы. Первая из них называется реакцией тревоги. Организм сопротивляется ей, выделяя гормоны, которые мобилизуют его энергию. Реакция тревоги может проявиться каким-нибудь бурным воспалительным процессом. Но потом все возвращается на круги своя - человек приходит в дострессовое состояние.

Если справиться со стрессом все же не удалось, начинается вторая фаза: приспособления к нему. Организм пытается приладиться к стрессу, хоть как-то нейтрализовать его. Повышается активность надпочечников, они выбрасывают в кровь все больше кортикостероидов, обладающих противовоспалительными свойствами. Но процесс адаптации к стрессу, увы, поглощает энергию, которая худо-бедно поддерживает убывающие силы. Это состояние - "ни войны, ни мира" - может длиться долго, но не бесконечно. Конец его - третья стадия стресса: истощение. А это уже очень серьезно.

Блокировать стресс лучше на первом, или, в крайнем случае, на втором этапе.

Для того чтобы справиться со стрессом есть два пути:

1. **Метод сосредоточения на проблеме** - состоит в контроле и изменении самой

стрессовой ситуации.

В целом, метод сосредоточения на проблеме, как правило, особенно полезен, если вы сталкиваетесь с управляемым стрессовым фактором - то есть ситуацией, в которой вы действительно можете что-то предпринять.

Проанализируйте проблему: бывает, что мы иногда преувеличиваем свои проблемы. Первое, что стоит сделать - определить - действительно ли мы имеем дело с проблемой или этот стресс вызван какой-нибудь ерундой, которую можно решить в два счета.

Как это сделать, можно прочитать на сайте "Сетевой Путь" в разделе Практика в статье "Моментальное снижение стресса".

2. Метод сосредоточения на эмоциях - заключается в том, что люди пытаются контролировать свои эмоциональные реакции на ситуацию.

Усилия, сосредоточенные на эмоциях, лучше всего подходят для того, чтобы справиться со стрессом, который вы не можете контролировать.

Эти два метода могут использоваться одновременно. Бывает, что усилия, направленные на преодоление стресса, сталкиваются между собой. Например, если вам нужно принять трудное решение, вы можете страдать от интенсивного эмоционального дистресса. В таких обстоятельствах есть искушение сделать быстрый выбор какого-то действия, обусловленный плохим советом, просто для того чтобы прекратить страдание. Если вы так будете поступать, то это позволит вам справиться с вашими эмоциями, но мешает решить проблему.

Гораздо полезнее бывает "отпустить" проблему, приняв ее с миром, как то, над чем вы не властны, как исходные данные. Как это сделать, описано в одном из прежних выпусков нашей рассылки "Лидер и смирение - две вещи несовместные". Этим вы снимаете эмоциональную нагрузку и можете осмысленно действовать в стрессовой ситуации, не совершая лишних телодвижений. Именно так и действовал наш сегодняшний герой.

Если сильно затронута личная эмоциональная сфера (измена, предательство, обида) - ни в коем случае нельзя загонять эту боль внутрь и делать невозмутимый вид. Ради мнения окружающих (которым, в общем-то, глубоко наплевать на все ваши переживания) вы рискуете заработать сердечно-сосудистые осложнения. В этой ситуации самое умное будет простить обидчика - вы ведь не хотите болеть? И оставьте, пожалуйста, эти беспомощно-детские вариации на тему: "Вот умру, тогда пожалеет!" Не пожалеет! Во всяком случае, вы об этом не узнаете - вы будете заняты целую вечность. Как простить обидчика, мы уже тоже с вами рассматривали раньше в одном из выпусков рассылки.

Но это тяжелая артиллерия в борьбе со стрессами и пользоваться этим нужно учиться. Есть, так сказать, скорая помощь, когда надо все сделать быстренько:

1. Быстрое расслабление

Чтобы как следует расслабиться, вам понадобится не более пяти минут. Вам нужно удобно расположиться в кресле и сделать следующее:

- Дышите глубоко и медленно. Это очень помогает процессу релаксации. Встряхните руки и плечи, чтобы избавиться от лишнего напряжения. Исключительно полезно и помогает быстро справиться с наплывом отрицательных эмоций медленное и ритмичное дыхание, особенно с растянутым выдохом. (Если вы считаете свой пульс, то дыхание может быть согласовано с ритмом сердца). В стрессовой ситуации рекомендуется дыхание животом, язык при этом прижат к небу.

- Расслабьте мышцы лица и рта.
- Постарайтесь расслабить мышцы спины и живота.
- Покачайте ступнями и расслабьте ноги.

Эти простые действия позволяют избавиться от излишнего напряжения и почувствовать прилив энергии.

- Релаксация для разума

Вашему разуму также нужно расслабление! Очень трудно достичь релаксации в теле, если ваши мысли заняты напряженным обдумыванием планов и решением проблем. После того, как вы немного расслабились физически, попытайтесь хотя бы на какое-то время остановить поток мыслей, возвращающий вас к текущим заботам.

Учимся держать удар

Автор: Rainshaper
19.09.2010 02:03 -

Чем можно (и нужно) занять мысли в первые минуты после возникшего нервного потрясения? Это может быть просто счет, например от 1 до 10 и затем в обратном порядке. Можно связать его с ритмами естественных физиологических процессов организма, например, считая каждый вдох и выдох, или же удары пульса.

Или

Представьте, что вы находитесь в любимом спокойном месте, например, на пляже или в саду. Представьте, как это место выглядит, какие вас окружают запахи, какие звуки. Сфокусируйтесь на собственных ощущениях и получите удовольствие от пребывания в этом месте, вдали от повседневных стрессов и суеты.

Если с воображением не сложилось - воспользуйтесь Аурой - программой, воспроизводящей звуки леса, ветра, птиц и т.д.

На будущее

Старайтесь по возможности избегать стрессовых ситуаций, планируя наперед. Выделяйте больше времени на те или иные вещи, чтобы вам не надо было находиться в постоянной спешке.

Исключите негативный опыт прошлого, создающий искусственный стресс в настоящем. Статья с этой методикой есть на сайте "Сетевой Путь" в разделе Практика

Ешьте здоровую пищу. Когда человек находится в состоянии стресса, он забывает о еде, но зато потом компенсирует жирными закусками, сладостями, готовой покупной пищей. Правильное питание, потребление большого количества овощей и фруктов помогает лучше справляться со стрессом. Ну, и про витамины не забывайте. Особенно сейчас, после зимней спячки.

Учимся держать удар

Автор: Rainshaper
19.09.2010 02:03 -

Лола Пирхал

<http://net-way.org>