

## Что такое стресс и как с ним жить?<sup>1</sup>

Что такое стресс? Может быть, Вы уже слышали это слово. В переводе с английского оно означает «давление», «напряжение». Стресс — состояние телесного и душевного напряжения, возникающее у человека в трудных ситуациях.

В умеренных дозах стресс необходим для жизни. Он повышает жизнестойкость и активность человека. Но длительный и сильный стресс вреден для здоровья.

На первой фазе стресса — *мобилизации* — человек собирает свои силы, чтобы справиться с проблемой. На второй фазе продолжается успешное *сопротивление* вредным воздействиям. Но это сопротивление не может быть бесконечным. При длительном напряжении организм теряет защитные силы. Если неблагоприятная ситуация сохраняется, наступает третья фаза — *истощение*.

При истощении проявляются:

### Физиологические нарушения:

Головные боли  
Бессонница  
Частые простуды  
Боли в мышцах  
Расстройства пищеварения  
Высыпания на коже  
Изменение веса  
Усталость  
Проблемы с аппетитом  
Изменение давления

### Психологические нарушения:

Тревожность  
Резкие перемены настроения  
Раздражительность  
Слезы  
Тоска  
Неуверенность в себе  
Одиночество  
Обидчивость  
Нежелание общаться  
Потеря смысла жизни

---

<sup>1</sup> Солдатова Г. У. и др. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности // М.: Смысл. – 2002. – Т. 479. – С. 6.

Если вовремя не помочь себе, то постоянное напряжение приведет к серьезным заболеваниям — таким как гастрит, язва желудка, бронхиальная астма, инфаркт, инсульт, нарушение обмена веществ, гипертония.

Если Вы разберетесь в причинах своего стресса, поймете его природу, то сможете уменьшить его вредоносное воздействие на тело и душу.

## ТЕСТ

Вы можете самостоятельно оценить у себя уровень стресса. Чтобы это сделать, отметьте, происходит ли с Вами в последнее время следующее (ДА или НЕТ):

1. Я плохо сплю (с трудом засыпаю, просыпаюсь по ночам, встаю с ощущением усталости)	ДА	НЕТ
2. Я часто чувствую усталость	ДА	НЕТ
3. Я испытываю возбуждение, не могу усидеть на месте	ДА	НЕТ
4. У меня часто возникает чувство тяжести в желудке или расстройство желудка	ДА	НЕТ
5. Я легко раздражаюсь	ДА	НЕТ
6. Мне трудно сосредоточиться	ДА	НЕТ
7. Я могу расплакаться без особой причины	ДА	НЕТ
8. Я утратил надежду на лучшее	ДА	НЕТ
9. У меня возникают боли в различных частях тела по неизвестным причинам	ДА	НЕТ
10. У меня то пропадает аппетит, то я не могу насытиться	ДА	НЕТ
11. Я не могу сдерживать гнев	ДА	НЕТ
12. Я часто испытываю беспокойство и тревогу	ДА	НЕТ

Посчитайте, сколько раз Вы ответили «ДА»

Если:

- *4 и меньше* — у Вас средний уровень стресса: Вы сами можете справиться со своими проблемами, если не будете забывать о том, что необходимо вовремя отдыхать и уметь расслабляться.

- *от 5 до 8* — у Вас выраженный стресс: Вы испытываете значительные психические перегрузки, не можете по-настоящему расслабиться. Обратите внимание на свое состояние, возможно, наши рекомендации будут Вам полезны и Вы справитесь со стрессом самостоятельно.

- от 9 до 12 — у Вас сильный стресс: Вы находитесь на грани нервного срыва. Попробуйте воспользоваться изложенными здесь рекомендациями. Возможно, Вам потребуется профессиональная психологическая помощь.

### **Как самостоятельно справиться со стрессом**

Сейчас в аптеках можно купить витамины «от стресса». Они помогут, но ненадолго. Гораздо больший эффект принесет обращение к собственным силам. Существует много способов, позволяющих уменьшить стресс. Вы можете выбрать то, что Вам больше подходит.

Выбирая способ борьбы со стрессом, помните о следующих трех моментах, наиболее важных для Вас:

1. Одновременно заботьтесь и о теле, и о душе.
2. Стремитесь снимать напряжение как можно чаще.
3. Будьте среди людей.

### **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ**

**Движение** — наиболее эффективный способ борьбы со стрессом. Это может быть быстрая ходьба, плавание, бег. Часто у беженцев нет возможности заниматься спортом. Тем не менее, свое благотворное воздействие может оказать спокойная прогулка на свежем воздухе и самые простые физические упражнения.

**Дыхание** — самый доступный способ преодоления стресса, позволяющий быстро расслабиться, снять напряжение. Сосредоточение на дыхании не требует много места и времени:

> Если Вы встревожены, взволнованы, возбуждены, несколько раз сделайте резкий вдох и медленный глубокий выдох.

> Медленно, спокойно и глубоко подышите. Считайте до пяти, когда делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете.

> «Пальчик к пальчику»: прижмите друг к другу кончики большого и указательного пальцев каждой руки, глубоко вдохните через нос, почувствуйте напряжение, затем отпустите пальцы и, расслабляясь, медленно выдохните.

**Питание** — залог хорошего самочувствия. Даже при очень стесненных обстоятельствах можно следить, чтобы в пище содержались необходимые компоненты, и соблюдать некоторые простые рекомендации:

- > Употребляйте в пищу больше сырых овощей, фруктов.
- > Включайте в рацион комплексные углеводы (хлеб, крупы, картофель) и продукты, богатые кальцием — творог, кефир.
- > Уменьшите количество жирной пищи.
- > Ешьте меньше соленого и сладкого.
- > Не злоупотребляйте алкоголем.

## ИЗМЕНИТЕ ЭМОЦИИ

В вашей ситуации Вы, возможно, избегаете всего, что доставляет удовольствие, запрещаете себе радоваться, быть веселым. Но именно в сложной ситуации особенно важно доставлять радость себе и близким.

- > Учитесь находить светлые моменты в Вашей жизни — они есть и заслуживают не меньшего внимания, чем невзгоды и трудности.
- > Иногда достаточно улыбнуться, чтобы почувствовать облегчение.
- > Не забывайте, что юмор, смех, шутки снимают напряжение и усталость, помогают пережить самые серьезные трудности.
- > Праздники, дни рождения, памятные даты помогут Вам отвлечься от постоянных переживаний.

## ИЗМЕНИТЕ МЫШЛЕНИЕ

Задумайтесь над тем, какие мысли Вас чаще всего одолевают. Бывают мысли, избавиться от которых — все равно, что вытащить занозу из души.

### ***Мысли, усиливающие стресс:***

- Невозможно изменить себя и свою жизнь.
- Жизнь должна быть только приятной, в ней нет места боли, горю, страданиям.
- Каждый человек должен сопереживать и помогать беженцам.
- Отрицательные эмоции и чувства не зависят от человека, они возникают только из-за внешних

### ***Мысли, снижающий стресс:***

- Человек - хозяин своей жизни.
- Не бывает жизни без несчастий и горя.
- У многих людей есть серьезные проблемы, они тоже страдают и нуждаются в сочувствии.
- Человек способен сам справляться со своими эмоциями и контролировать свое поведение.

обстоятельств.

## БУДЬТЕ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

**Взаимная поддержка** очень важна в трудной ситуации и снижает уровень стресса. Общая беда сближает людей. Людям вместе легче переносить невзгоды.

- > Не отказывайтесь от помощи и поддержки других людей.
- > По возможности оказывайте другим помощь и поддержку.
- > Участвуйте в групповых мероприятиях (праздниках, собраниях, встречах).
- > Используйте любую возможность для дружеского общения.
- > Объединяйтесь вокруг общего дела.

**Говорите с людьми:** разговор — важнейшее лечение от стресса.

- > Рассказывайте о себе тем, кто вызывает у Вас доверие и готов Вас выслушать.
- > Говорите о том, что Вы чувствуете, а не только о том, что случилось.
- > Делитесь своими переживаниями с теми, кто оказался в такой же тяжелой ситуации.

## УЧИТЕСЬ РЕЛАКСАЦИИ - УМЕНИЮ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Когда Вы раздражены и взволнованы, ваши мышцы напряжены. При релаксации расслабляются мышцы, и снижается эмоциональное напряжение — уменьшается беспокойство, тревога, возбуждение.

Чтобы овладеть релаксацией, нужна тренировка. Но есть и очень простые способы, доступные каждому человеку:

- > Сделайте паузу в середине дня. Спокойно посидите или полежите в течение 10 минут, ни о чем не думая. Медленно выпейте 1—2 стакана воды.
- > Возьмите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно его рассмотрите. Разглядывайте его до тех пор, пока не сможете представить его в деталях с закрытыми глазами.
- > Если хочется поплакать, не сдерживайте себя. Постарайтесь уединиться и дайте волю слезам.
- > Расположитесь удобно. Сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Вспомните какое-нибудь приятное место, в котором вы бывали

раньше. Представьте, что вы сейчас там. Почувствуйте звуки, запахи, вспомните свои ощущения. Ощутите радость от своего хорошего настроения. Через десять минут глубоко вздохните и откройте глаза.

> Упражнение по снятию напряжения «Сверху-вниз: от глаз до ног»:

1. Плавно поворачивайте глазами — два раза в одном направлении, а затем два раза в другом. Пять секунд смотрите на далекий предмет, а потом на близкий, расположенный на одной линии. Крепко зажмурьтесь, а затем расслабьтесь.
2. Несколько раз широко зевните.
3. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону.
4. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
5. Расслабьте запястья и поводите ими.
6. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
7. Три раза глубоко вздохните.
8. Мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
9. Напрягите и расслабьте ягодицы.
10. Напрягите и расслабьте икры ног.
11. Покрутите ступнями.
12. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх.

Существует множество способов уменьшения стресса. Вы познакомились только с самыми простыми из них. Вы можете научиться и более сложным и эффективным приемам — медитации, аутотренингу, самомассажу. В этом случае Вам нужна профессиональная помощь психолога.