

Федеральная целевая программа
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками
и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»

А. Г. Грецов
Е. Г. Попова

Научись преодолевать стресс



Санкт-Петербург
2006

УДК 159. 922. 8

Грецов А. Г., Попова Е. Г. Научись преодолевать стресс. / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 56 с.

Редактор – С. В. Кораблев

Художник – Т. А. Бедарева

В книге рассматриваются основные причины возникновения, механизмы развития и пути преодоления стрессов. Речь идет о наших реакциях на жизненные проблемы и о том, как научиться справляться с ними.

Издание адресовано подросткам, будет интересно также родителям и работающим с молодежью специалистам.

Грецов Андрей Геннадьевич

Попова Екатерина Григорьевна

НАУЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС

Информационно-методические материалы для подростков.

Подписано в печать 10.09.2006 г.

Печать офсетная. Формат 60x90¹/₁₆

Усл. печ. 3,5 л. Усл. изд. 2,73 л. . Заказ № _____ Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии «Галей принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

© А. Г. Грецов, Е. Г. Попова, 2006

© Т. А. Бедарева – иллюстрации, 2006

© СПбНИИ физической культуры, 2006

Содержание

Стресс – это аромат и вкус жизни, полностью избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок?

Г. Селье

Что такое стресс? 4

Когда стресс помогает, а когда мешает? 6

Когда и как возникает стресс? 9

Развитие стресса 14

Способы преодоления жизненных проблем 18

Защитные механизмы личности 21

Ложные способы избавления от стресса 34

Способы преодоления стресса 37

Тренировка устойчивости к стрессам 37

Изменение своего образа жизни 40

Физическая активность 48

Заключение 54

Рекомендуем прочитать 56

Наша жизнь редко напоминает прямое асфальтированное шоссе или купание в безопасном бассейне с теплой водой. Чаще она похожа на горную тропку с крутыми подъемами и спусками, препятствиями, резкими и опасными поворотами. Или, как это нарисовано на обложке книги, на необходимость удержаться на плаву среди океанских волн, каждая из которых может утопить. Мы раз за разом встречаемся с трудными, напряженными ситуациями, которые вызывают у нас переживания, требуют усилий по их преодолению. Контрольные и экзамены, конкурсы и соревнования, необходимость усваивать много сложной информации, нехватка денег, болезни, ссоры с друзьями и с родителями, да и мало ли что еще...

Как мы реагирует на возникающие в нашей жизни затруднения? Почему некоторые люди чувствуют себя в сложных обстоятельствах как рыба в воде, а других любые трудности надолго выбивают из колеи? Как научиться успешно преодолевать жизненные проблемы, а не впадать в бесполезные переживания по их поводу и без повода? Книга поможет найти ответы на эти вопросы и научиться успешно преодолевать сложные ситуации, встречающиеся на жизненном пути.



Что такое стресс?

Стресс протекает принципиально одинаково вне зависимости от того, чем именно он вызван



Нашему организму все равно, по какому поводу мы нервничаем

Реакция нашего организма на нагрузку носит название стресс (от англ. stress – напряжение, давление). Эта нагрузка может быть связана с самыми разными причинами, однако стресс протекает принципиально одинаково вне зависимости от того, чем именно он вызван. Наш организм реагирует на нагрузку как таковую, а не на конкретные разновидности событий, вызывающих ее. Не случайно другое название стресса – «общий адаптационный синдром», то есть комплекс приспособительных реакций организма к любым сложным условиям, в которых он оказывается.

Сущность этой реакции состоит в том, что **организм готовится к физическому напряжению**: перераспределяет энергетические ресурсы таким образом, чтобы быть готовым или вступить в противоборство с опасностью, или убежать (в буквальном, физическом смысле!) от ее источника. Это реакция «борьбы или бегства». Учащается пульс, дыхание становится быстрым и прерывистым, увеличивается давление крови и происходит ее перераспределение от внутренних органов к мышцам, резко возрастает концентрация гормонов. Нашим далеким предкам, жившим в дикой природе, такая реакция была необходима для выживания. Этот механизм мы получили от них «в наследство». И нашему организму все равно, по какому поводу мы нервничаем.

Возможно, вдумчивый читатель на этом месте захочет возразить, поспорить. Даже если организму и все равно, нам самим-то не все равно! Могут возникать как положительные, так и отрицательные эмоции. Первые «заряжают» нас энергией, повышают жизненный тонус, вторые его понижают. Безусловно, это так. Однако **в любой нашей реакции на резко меняющиеся обстоятельства, особенно связанные в нашем представлении с какой-либо опасностью, много общего.**

По самым разным поводам, будь то плохая отметка на экзамене, грядущая встреча с любимым или любимой,

выступления на ответственных соревнованиях, страх пассажира авиалайнера перед посадкой в плохую погоду или известие о грядущем экономическом кризисе, организм реагирует весьма похожим образом. Он готовится к тому, чтобы вступить в физическую борьбу или убежать из опасной ситуации. Быть может, такое утверждение кажется тебе несколько странным, однако многочисленные исследования подтверждают, что это действительно так...

Однако человек, живущий в цивилизованном обществе, обычно не имеет возможности реагировать на возникающие жизненные сложности физической борьбой или бегством. Реакция, «загнанная внутрь» и не находящая выхода, рано или поздно может привести к серьезным заболеваниям. Наверно, ты пока этого не замечаешь, но многие взрослые и, особенно, пожилые люди чувствуют это, в буквальном смысле, «на собственной шкуре». По-нервничают – то голова начинает болеть, то сердце. Механизм возникновения такой боли – возрастание кровяного давления и спазм сосудов в этих органах. Рано или поздно это может привести к таким опаснейшим заболеваниям, как инфаркт или инсульт (кстати, от них гибнет в тысячи раз больше людей, чем от столь широко обсуждаемого СПИДа). Люди очень часто попадают в больницы с этими диагнозами непосредственно после того, как сильно понервничают.

Чрезмерные стрессы могут спровоцировать и множество других заболеваний – например, язву желудка или кишечника, бронхиальную астму, и даже привычную всем простуду. Давно подмечено, что ее возникновение связано не только с переохлаждением организма, но и с эмоциональными перегрузками. Вот одна из причин того, что стресс нужно учиться преодолевать — это важно для сохранения нашего здоровья.

Есть и еще одна веская причина учиться преодолевать стресс. Дело в том, что **чрезмерный уровень стресса снижает результативность нашей деятельности**, не позволяет нам в полной мере раскрыть свои возможнос-

Реакция, «загнанная внутрь» и не находящая выхода, рано или поздно может привести к серьезным заболеваниям



Стресс нужно учиться преодолевать — это важно для сохранения нашего здоровья



Есть оптимальный уровень стресса

Когда стресс помогает, а когда мешает?

ти. Представь себе спортсмена, который перед выходом на ответственный старт будет нервничать так сильно, что его тело покроется липким потом, руки и ноги будут дрожать, а сердце – трепыхаться, как у испуганной птицы... Как ты думаешь, сможет ли он в таком состоянии продемонстрировать свои наивысшие возможности и добиться победы? Наверяд ли. Разумеется, это касается не только спорта. Например, многие школьники и студенты так нервничают перед экзаменом, что начинают откровенно «тупеть», не могут ответить даже то, что знают. Да и подготовиться-то к экзамену у них толком не получается – ведь при одной мысли о нем их бросает в дрожь. Неудивительно, что результат оказывается куда хуже, чем они могли бы показать. Подобных примеров можно привести много...

Но обратная ситуация, полное отсутствие стресса, тоже не есть благо. Представь себе спортсмена, который относится к тренировкам и выступлениям откровенно безразлично, совершенно не заинтересован в их результативности и ничуть не переживает по поводу возможных неудач. Сложно ожидать, что от него будет толк. **Есть оптимальный уровень стресса, при котором деятельность результативна. Больше – хуже. Но и меньше – тоже хуже.** Бывают стрессы вредоносные (чаще всего они связаны с переживанием по поводу обстоятельств, которые мы изменить все равно не в силах), а бывают – мобилизующие, побуждающие действовать более активно, проявлять усердие и настойчивость.

От чего же зависит, насколько высок тот уровень стресса, который позволяет действовать максимально результативно? Тут есть интересная закономерность. Оказывается, в первую очередь имеют значение два момента:

- Насколько знакома деятельность, хорошо ли она освоена?
- Проста деятельность или сложна (требует больших интеллектуальных усилий, точной координации движений и т. п.)?

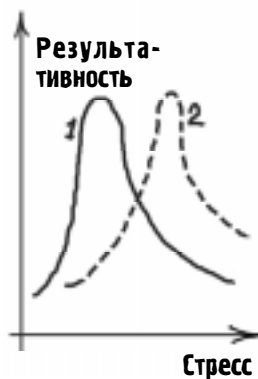
Если деятельность простая и знакомая – умеренный стресс повышает эффективность ее выполнения. Если

же деятельность для тебя сложная, недостаточно знакомая, требующая глубокого осмысления – заниматься ей лучше в спокойной обстановке, исключив все дополнительные раздражающие факторы. Ведь стресс снижает результативность сложной и малознакомой деятельности. А вообще-то нет такой деятельности, которая лучше всего выполнялась бы в состоянии абсолютного, безмятежного спокойствия, или, наоборот, на фоне очень сильного стресса. Для каждой из них есть свой оптимальный уровень активации: для простой деятельности он довольно высокий, для сложной — пониже. Это отражено на графике. Линия 1 соответствует сложной и малознакомой деятельности, линия 2 – относительно простой, хорошо знакомой.

Допустим, для подготовки к экзамену тебе необходимо выполнить достаточно простую, «механическую» интеллектуальную работу – скажем, выучить даты исторических событий. Если ты побаиваешься такого экзамена, воспринимаешь его как источник стресса – твоя подготовка к нему пойдет более продуктивно, чем в ситуации равнодушного отношения. А для подготовки к другому экзамену, например по физике, запоминать-то почти ничего не требуется, зато необходимо на полную мощность включать свое мышление для решения сложных задачек. В таком случае, стресс снизит эффективность твоей подготовки к экзамену.

Приведем спортивный пример, реальный случай из тренерской практики. Очень способная юная гимнастка на соревнованиях при выполнении сложного элемента упала с бревна. Ее наставница, заслуженный тренер России, разговаривает с девочкой после соревнований (каждый хороший тренер обязательно анализирует с учеником причины удач и неудач – ведь на этом учатся): «Ты поняла, почему упала?» — Насупленное молчание в ответ. — «Ты сильно волновалась?» — «Очень». «А этот элемент ты много тренировала?» — «Не очень». — «Значит, пока твое волнение сильнее твоего умения». — «Как это?» — «А вот, представь, что ты в школе диктовку пишешь и очень волнуешься, а там слова совсем простые: мама, папа, дом.

Стресс снижает результативность сложной и малознакомой деятельности



Ты много ошибок сделаешь?» — «Да нет, правильно напишу». — «Это потому, что ты прекрасно знаешь, как эти слова пишутся, ты их тысячи раз повторяла. Вот и с бревна ты не будешь падать, даже если сильно волнуешься, когда это упражнение станет для тебя таким же простым, как слова «мама – папа!»». Пока упражнение разучено не очень хорошо, стресс препятствует его выполнению, но если оно доведено до совершенства – стресс в его выполнении не помеха.



А вот еще пример, из области оздоровительной физической культуры. Представь, что ты учишься кататься на роликах, и для тебя это пока что сложно. Напрягаются все мышцы, приходится постоянно думать о своих движениях, возникает страх упасть. И в этот момент появляется твой знакомый... с видеокamerой в руках! И начинает тебя снимать. Скорее всего, под воздействием этого дополнительного вызывающего стресс фактора (а для большинства людей видеосъемка их поведения является таковым) твоё катание пойдет хуже. Ты и руками начнешь больше размахивать, и падать чаще, чем обычно. Так что множество оригинальных и запоминающихся кадров будет обеспечено. А если ты уже хорошо умеешь кататься – в тот момент, когда тебя будут снимать, ты, скорее всего, начнешь двигаться лучше и красивее, чем обычно. Ведь катание уже стало для тебя простой и привычной деятельностью.

Теперь ты, понимая эти механизмы, наверняка будешь придерживаться некоторых нехитрых рекомендаций:

Создай максимально спокойную обстановку

□ Когда тебе **нужно освоить** нечто новое или разобраться в чем-то сложном – создай себе **максимально спокойную** обстановку для работы, исключи возможность воздействия всех отвлекающих факторов.

Создай дополнительные помехи

□ А если тебе **нужно закрепить** что-то уже известное и относительно простое, научиться делать это быстрее и эффективнее – наоборот, имеет смысл создать себе **дополнительные помехи**.

От чего зависит, насколько сильным окажется стресс, вызванный каким-либо жизненным событием? Конечно и от самого события как такового, но все-таки в большей степени – от того, как мы воспринимаем это событие. Вот некоторые психологические закономерности возникновения и развития стресса:

Стресс возникает тогда, когда ситуация, по мнению человека, содержит угрозу для него — это может быть и физическая угроза, и боязнь каким-то образом опозориться, «потерять лицо», не справиться с делом и т. п. Ключевые слова здесь: «по мнению человека». Одна и та же ситуация может вызывать стресс, а может и не вызывать, в зависимости от того, воспринимает ее сам человек как угрожающую или нет (а не от того, опасна ли она в действительности).

Расскажем историю из воспоминаний фронтовика. Во время Великой Отечественной войны юношу призвали в армию и посадили пулеметчиком на военный самолет. И вот он отправляется в первый боевой вылет... Самолет начинает кружиться, как захватывающий аттракцион, вокруг мелькают другие самолеты, что-то взрывается, дымит, и все кругом сверкает подобно салюту. Это выглядит так захватывающе, что молодой человек даже забывает, что ему нужно стрелять во врагов. Потом, после приземления, он вдруг узнает от бледного и покрытого холодным потом летчика, что их атаковали фашистские истребители, сбили соседний самолет, несколько снарядов попали и в их машину, взорвался один двигатель. «Неужели тебе не было страшно?!» — удивляется летчик. «Нет, не было... Я даже не понял, чего нужно бояться, куда смотреть, и что вообще происходит вокруг». А вот многим пассажирам современных авиалайнеров бывает страшно – стоит им только сесть в самолет, как в памяти непроизвольно всплывают виденные когда-то по телевизору кадры авиакатастроф, и они начинают нервничать. Хотя их соседи могут относиться к полету совершенно спокойно и не испытывать никакого стресса. Его вызывает не сама по себе ситуация, а то, как мы ее воспринимаем!

Когда и как возникает стресс?

История

Я даже не понял, чего нужно бояться



Наиболее сильный стресс вызывают неожиданные и неподконтрольные нашей воле события. Или, точнее сказать, те события, которые мы воспринимаем таким образом. Когда мы считаем, что события можно предсказать и оказывать на них влияние – стресс уменьшается. Напротив, если нам кажется, что мы утратили контроль над ситуацией, возникает переживание беспомощности и стресс обостряется. Вообще-то довольно многие жизненные ситуации от нас действительно зависят очень мало или не зависят совсем. С такими нужно смириться и менять свое восприятие. Но если вызывающая стресс ситуация от нас зависит – более рационально сконцентрировать усилия на том, чтобы изменить ее. Максимальный же стресс возникает тогда, когда на самом деле ситуация от нас не зависит, а мы считаем, что зависит, и совершаем тщетные попытки ее изменить. Например, такой ситуацией нередко оказывается тяжелая болезнь близкого нам человека – ничем реально повлиять на нее мы не можем, но считаем себя обязанными это сделать, и мучительно переживаем по поводу собственного бессилия.

Вот как говорил известный американский психолог Рикк Брей: «Определите причину своей неприятности. Если эта неприятность дана Природой (болезни близких, несчастные случаи, ваши утраты), примите ее в свою душу. Дайте душе отболеть положенный срок. Не бунтуйте и не спорьте со своей жизнью. Если же неприятность рождена недостатком других людей (глупостью, злобой, завистью) – не принимайте этого близко к сердцу, не болейте чужими болезнями. Это не ваши стрессы, а проблемы других людей. Берегите себя и не растрачивайте энергию своей души на болячки других».

Предпосылки Предпосылки для развития стресса складываются, когда человек **воспринимает требования окружающих людей или собственные требования к себе как превосходящие его возможности.** Или когда объем работы, взваливаемой на себя человеком, оказывается ему не по силам. Человек берется одновременно за много дел или за то, что ему «не по зубам», терпит провалы, работа-

ет в постоянном перенапряжении. Какой-то промежуток времени это состояние еще удается преодолевать волевым усилием, но потом развивается хроническая усталость и человек уже не может толком сделать ничего. Бывают, к тому же, такие люди, которые «взваливают» на себя всю мыслимую и немыслимую работу, поскольку пребывают в убеждении, что только они-то и могут сделать ее достаточно качественно. А другие люди, дескать, эти дела непременно «завалят». Такой человек напоминает «собаку на сене». Собака, как известно, сена не ест, но когда она на нем лежит, то не дает к нему приблизиться и травоядным существам, отгоняя их злобным лаем и рычанием. Увы, так бывает и с делами, за которые берется человек – и самому не справиться, и другим отдавать не хочется.

Стресс возникает и тогда, когда **жизнь человека быстро меняется**, происходят такие события, в результате которых нарушается привычный распорядок дня, круг общения, занятия на учебе, тренировках или работе. Характерно, что стресс могут вызывать изменения как к худшему, так и к лучшему. Не поступить в институт, «завалив» экзамен – стресс, но и поступить туда, начать учиться – тоже стресс! Ведь при этом изменится распорядок дня, круг общения, придется тратить гораздо больше времени и сил на обучение, приспособиться к требованиям преподавателей, привыкнуть разбираться в огромном количестве новой и сложной информации.

Часто стресс возникает и при необходимости **сделать какой-либо выбор**. Наверно, ты слышал притчу про «Буриданова осла»: перед ним положили две абсолютно одинаковые охапки сена, и несчастное животное околело с голоду, будучи не в силах сделать выбор, какую же из них съесть в первую очередь. Конечно, эта история фантастична, в реальной жизни животные, как и люди, в подобных ситуациях с голоду не умирают. Но вот поводом для серьезных переживаний это становится часто. И не только в таких ситуациях, когда человеку с разных сторон грозят несколько неприятностей и нужно из двух зол выбрать меньшее, но и тогда, когда есть несколько на выбор





привлекательных альтернатив. Так некоторые люди испытывают затруднения даже в ситуациях, когда они располагают некоей денежной суммой и желают потратить ее несколькими разными способами. Но ведь что-то одно купишь – значит, на другое уже не хватит... С таким мировосприятием человеку живется нелегко, ведь вся наша жизнь представляет собой процесс выбора. Делаем что-то одно – значит, автоматически теряем возможность делать в это время что-то другое. Нерешительные люди порой настолько погружаются в размышления по таким поводам, что в итоге и вовсе ничего не делают, а только переживают...

Еще одна причина возникновения стрессов – **противоречие между реальностью и представлениями человека**. Скажем, я считаю себя очень способным певцом (а заодно и поэтом, автором песенных текстов) и пребываю в уверенности, что доставляю всем искреннее наслаждение своим творчеством. Но почему-то получается так, что стоит мне на очередной вечеринке взять гитару и начать исполнять песни собственного сочинения, как количество народа вокруг резко уменьшается. Почему-то все предпочитают моим песням тишину... Если я, осознав этот факт, перестану ее нарушать своими песенно-музыкальными экспериментами, все будет в порядке. А если буду продолжать вести себя по-прежнему, просто не обращая внимания на реакцию окружающих? Или, еще хуже, приду к выводу, что меня окружают люди, не понимающие сути творчества или неблагодарные, игнорирующие мой «талант» из зависти? Скорее всего, меня вскоре перестанут звать на вечеринки и начнут избегать, я буду злиться и обижаться, из-за этого возникнут конфликты с бывшими друзьями, и так далее. Вот тебе и постоянный источник стрессов «на ровном месте»...

Старт стрессовой реакции

Стрессовая реакция «запускается» событиями как реальными, так и существующими лишь в нашем воображении. В психологии это называется «закон эмоциональной реальности воображения». Событие придуманное, а переживания-то по его поводу оказываются самыми настоящими. Даже если какая-то неприятность суще-

ствуется лишь в нашей фантазии, организм может выдать на нее точно такую же реакцию, как если бы она имела место в действительности. Допустим, пошла дочка вечером гулять, а мамочка просила ее позвонить и сказать, что все в порядке, чтобы она не волновалась. А звонка все нет и нет... Мама начинает сама названивать ей на мобильный, но тот выключен. Что же могло случиться с дочкой? Ограбили, отняли телефон? Плохо стало на улице, сознание потеряла, ее в больницу забрали? Под машину попала?! И вот воображение уже рисует картину милой доченьки, раздавленной самосвалом вместе со своим телефоном. Сердце начинает бешено колотиться, спина покрывается холодным потом, дыхание становится частым и прерывистым... А звонка так и нет. Ну все, точно под машину попала!.. И материнское сердце такого не выдерживает, через полчаса «скорая помощь» увозит пожилую женщину в больницу с сердечным приступом. А еще через полчаса домой возвращается живая и здоровая дочь, у которой всего-навсего разрядилась батарейка в мобильном телефоне, а возможности позвонить с чужого телефона тоже не представилось.

Разумеется, в приведенном примере такая реакция – проблема (вернее сказать, беда) не столько дочери, сколько самой мамы. Увы, это очень распространенная беда многих матерей, они при каждом удобном случае начинают думать, что с их ребенком случилось что-то нехорошее... Но это проблема не только материнская. Как подсчитали психологи, порядка 70% наших переживаний происходят по поводу событий, которые существуют не в реальности, а лишь в воображении. Когда мы в деталях представляем себе неприятность, наш организм выдает такую реакцию, как будто она уже произошла. Люди, постоянно находящиеся в состоянии запредельного стресса, обычно страдают так называемым «негативным мышлением» — всюду видят проблемы, воображая их даже там, где на самом деле их в данный момент нет. Хочешь научиться управлять стрессом – значит, отучись от такого мировосприятия!

70% наших переживаний происходят по поводу событий, которые существуют лишь в воображении

Развитие стресса

Фаза тревоги



В большинстве ситуаций стресс не развивается сразу (если, конечно, не брать в расчет экстрим наподобие прыжка неподготовленного человека в прорубь), а проходит **несколько стадий**:

1. Фаза **тревоги**. Это «боевая встряска» организма, мобилизация его энергетических ресурсов. Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности.

2. Фаза **сопротивления**. Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом – значит, организм работает «на износ». Рано или поздно наши силы подходят к концу, и тогда наступает...

Фаза сопротивления



3. Фаза **истощения** (дистресс). Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний. Непродолжительное время с этой напастью еще можно бороться усилием воли, однако потом единственный способ восстановить силы – это основательный отдых. Иначе будешь расплачиваться собственным здоровьем.

Фаза истощения (дистресс)



В жизни иногда случаются тяжелые, трагичные события, предотвратить которые не в наших силах (тяжелая болезнь или травма, смерть близких людей, пожар, попадание в серьезную автомобильную аварию и т. п.). Естественно, такие ситуации вызывают сильнейший стресс, иногда они на некоторое время буквально «оглушают» человека, лишают его возможности адекватно воспринимать действительность и регулировать свое поведение. Реакция на подобные ситуации обычно проходит несколько стадий: человек сначала может вообще отрицать, что это произошло с ним, потом в какой-то момент испытывает сильнейшую обиду на судьбу («Почему, за что именно со мной?!»), после этого начинает горевать и активно «выплакивать» свою беду, а потом, со временем, его жизнь возвращается к норме. Иногда это занимает

несколько дней, а иногда, если горе очень серьезное, несколько месяцев или даже лет. Но, в любом случае, про такие ситуации народная мудрость говорит, что время лечит. А еще лечит доброта и понимание близких людей. Известно, что разделенное горе – это горе уполовиненное (а разделенная радость, кстати, – радость удвоенная).

Но, к нашему счастью, подобные ситуации происходят не столь уж часто. Куда более распространены мелкие неприятности и источники тревог (которые многие люди, к тому же, склонны преувеличивать). И именно они, в конечном итоге, гораздо сильнее отравляют нашу жизнь! Ведь стресс имеет свойство накапливаться. Произошла какая-то мелкая неприятность, например ссора с близким человеком, мы попереживали немножко, а потом помирились и забыли. Между тем наши переживания так и не были ни обсуждены с тем, с кем мы ссорились, ни выражены еще каким-то образом. Куда же они тогда делиться? Из физики прекрасно известно, что ничего в природе не может исчезнуть в никуда, вещество и энергия просто перемещаются или переходят в другие формы. То же самое касается и нашей душевной жизни. Переживания не могут просто так взять и исчезнуть, даже если мы этого очень захотим; они или выражаются вовне (например, в общении с другими людьми), или... накапливаются!

Очень многие люди буквально «коллекционируют» свои переживания даже по незначительным поводам. И в результате через какое-то время они оказываются в состоянии сильнейшего стресса, хотя в их жизни серьезные события вроде как и не происходят. Но напряжение, связанное со всякими жизненными мелочами, складывается и приумножается. Так, например, для большинства из нас **пять мелких ссор с любимым человеком создают больший стресс, чем один крупный скандал, заканчивающийся расставанием.** Как следствие, человек тратит на переживания все свои силы, ходит в постоянном утомлении и раздражении, пребывает в состоянии хронического недовольства собой и окружающими, не может достигнуть успеха ни в каких начинаниях, так как у

Стресс имеет свойство накапливаться



него просто не остается на это сил. А если это продолжится долго, то он просто-напросто заболевает.

Что же делать? Так что же делать, чтобы этого не происходило?

Во-первых □ **Не нужно «запускать» ситуации, которые приводят к накоплению стресса.** Как гласит народная мудрость, начинающийся пожар можно потушить стаканом воды, через пять минут понадобится огнетушитель, а через десять – пожарная машина. Так же и со стрессом. Проблемы следует решать по мере их поступления, а не ждать, когда они накопятся и обострятся настолько, что станут нетерпимыми. Произошла мелкая ссора – помирись, обсуди ее причины и измени свое поведение так, чтобы она не повторялась (менять нужно именно свое поведение, ведь поведение другого мы изменить все равно не можем), а не жди, пока такая же ссора будет повторяться снова и снова. Нужно выполнить какое-то мелкое дело – так и сделай его, не откладывая и не дожидаясь, пока таких дел накопится десяток-другой и придется делать все их сразу, в жуткой спешке.

Во-вторых □ **Следует помнить о том, что стресс особенно хорошо «накапливается» тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает,** и не находим сил заняться ничем другим. Допустим, не складываются отношения с другом/подругой, регулярно возникают конфликты. Повод для стресса? Конечно, еще какой! Особенно если не общаться ни с кем другим, а все свободное время посвятить размышлению по поводу этих конфликтов. А если найти себе увлекательное занятие, а еще познакомиться с несколькими новыми людьми? Уверены, переживаний станет куда меньше. Скорее всего, в результате приутихнут конфликты и со старым другом – ведь, находясь в состоянии стресса, мы сами волей-неволей их провоцируем...

В-третьих □ **Помнить, что существует много способов снятия стресса,** которые мы обсудим чуть ниже, и активно пользоваться ими. Но делать это эффективнее не тогда, когда мы уже «накопили» такой уровень стресса, что на-

ходимся на грани заболевания и не можем справиться со своими повседневными обязанностями, а тогда, когда мы еще только начинаем нервничать.

Нужно помнить и о том, что к развитию стресса могут приводить не только отрицательные, но и положительные жизненные события! Когда в нашем окружении что-то резко меняется в лучшую сторону, мы бурно радуемся каким-либо новостям или своим достижениям, наш организм тоже реагирует на это стрессом. Например, если спортсмен проиграл на ответственных соревнованиях, обычно он переживает, что вполне понятно и очевидно. Но ведь тот, кто выиграл, тоже переживает, особенно если такая победа приходит к нему впервые в жизни! А как отмечают многие имеющие такой жизненный опыт люди, свадьба вызывает почти столь же сильный стресс, как и развод. «Радостный стресс» внешне выражен не столь ярко, как в случае неприятностей, а человек, находящийся в состоянии эйфории, иной раз вообще не замечает его. Но организм-то все равно находится в состоянии напряжения, усиленно расходует свои ресурсы.

В результате даже радостные, положительные события могут привести к тому, что у человека возникает непроходящая усталость, ощущение внутренней опустошенности, раздражительность или апатия. Вроде внешне все складывается очень даже благополучно, но человек реагирует на это так же, как и на крупные жизненные неприятности... Значит, связанный с достижением успехов стресс оказался для него запредельным, привел к истощению. Получается, что иной раз человек внутренне, личностно не готов воспринять доставшиеся ему успехи, «ломается» под их тяжестью.

К развитию стресса могут приводить не только отрицательные, но и положительные жизненные события!



Способы преодоления жизненных проблем

Поговорим о том, как люди преодолевают затруднения, возникающие в их жизни.

Это не просто беседа, а одновременно изучение того, как их обычно преодолеваешь ты. Для этого предназначен приведенный на стр.18-21 тест (методика Д. Амирихан; модификация А. Г. Грецова). Выполни его, вооружившись карандашом и листком бумаги для записи своих результатов.

Инструкция. Ниже приведен ряд утверждений, описывающих различные способы, с помощью которых люди решают встающие перед ними жизненные проблемы. Отметим, пожалуйста, насколько применимо к тебе каждое из этих утверждений в ситуациях, когда ты сталкиваешься с трудностями. Свои ответы обозначай одной из трех цифр:

0 — нет, это не про меня;

1 — иногда это про меня, иногда — нет;

2 — да, это точно про меня.

Пожалуйста, отвечай искренне — «правильных» и «неправильных» ответов здесь нет, каждый вариант свидетельствует о твоем индивидуальном своеобразии. Отвечай быстро, не задумываясь слишком долго над вопросами; давай тот вариант, который первым приходит в голову.

Итак, «при возникновении проблемы я...»:

1. Делюсь переживанием с другом.
2. Стараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-либо предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы на что-нибудь другое.
5. Жду, что кто-нибудь проявит сочувствие ко мне.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможности заметить, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как это обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю все возможности решить эту проблему.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблему, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои переживания другу или родственнику.
13. Больше времени, чем обычно, провожу в одиночестве.
14. Рассказываю людям о своей проблеме, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее решению.

15. Все время думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.
16. Сосредоточиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно — это помогает мне отвлечься от переживаний.
19. Прошу кого-нибудь помочь мне.
20. Проявляю упорство и борюсь за то, что мне нужно делать в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми, замыкаюсь в себе.
22. Переключаюсь на свои увлечения или занимаюсь спортом, чтобы отвлечься от проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше понять ситуацию.
24. Иду к другу за советом, как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие друзей и знакомых, у которых такая же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книг или кино, который успешно преодолевает все трудности.
29. Пытаюсь решить проблему всеми способами, которые знаю.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друга или родственника.
32. Ищу успокоение у тех, кому доверяю.
33. Пытаюсь тщательно планировать свое поведение, а не действовать под влиянием эмоций.

Интерпретация результатов

Баллы суммируются отдельно по каждой из трех шкал:

№1 — «Самостоятельное разрешение проблемы»: Шкала №1
2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

№2 — «Поиск поддержки»: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, Шкала №2
24, 25, 31, 32.

№3 — «Избегание проблемы»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, Шкала №3
22, 26, 27, 28, 30.

Если по какой-либо шкале набрано 6 и меньше баллов — это низкий показатель, 7-10 — ниже среднего, 11-14 — средний, 15-18 — выше среднего, 19 и больше — высокий.



Обсудим подробнее эти способы реакции на жизненные проблемы.

Самостоятельное разрешение проблем. Этот способ подразумевает, что человек пытается активно преодолеть возникающие в его жизни затруднения, рассчитывая, прежде всего, на самого себя, собственные ресурсы. Он принимает ответственность за свои действия и их последствия. Это наиболее результативная стратегия, но при одном очень важном условии: человек действительно имеет возможность решить возникшую проблему и обладает необходимыми ресурсами для этого. Если же человек, прибегая к этому способу, ничего реально не может сделать с проблемой, то он лишь «загоняет» себя в запредельный стресс.



Поиск поддержки. Такой способ реакции на проблемы подразумевает обращение за помощью к другим людям. Помощь может иметь разные формы – решить за человека какую-то проблему, с которой ему самостоятельно не справиться (например, родители финансируют ребенку обучение в платном институте), поделиться какими-либо ресурсами, научить чему-то, дать совет, даже просто выслушать (зачастую это тоже помощь, и очень важная). Люди, особенно родственники и близкие друзья, могут помочь нам очень многим, и не надо это недооценивать. Но, с другой стороны, иногда просьба о помощи – это вариант ухода от ответственности (реши за меня, что делать!) или попытка переложить на другого человека свои проблемы. Стоит ли пытаться это делать – решать тебе... Но помни, что просьба – это такое взаимодействие между людьми, которое подразумевает возможность не только согласия, но и отказа. Так что не нужно просьбами злоупотреблять. С другой стороны, не нужно допускать и злоупотребления тобой, ты тоже имеешь полное право отказать другому человеку в нетактичной просьбе.



Избегание проблемы. Это проявляется двояко. Во-первых, человек может в буквальном, физическом смысле избегать того, с чем или с кем он связывает проблему.

Поссорился с приятелем – стараюсь с ним больше не встречаться. Нахамили в магазине – уйду, громко хлопнув дверью, и впредь буду делать покупки в других местах. Иногда подобная реакция оправдана, особенно если ты имеешь возможность прибегнуть к ней без особых потерь для себя. Но таким путем избежать проблем не всегда возможно. (Ну, представь, например, что тебя милиционер задержал. Что делать станешь, вырваться и убежать от него? Догонит и арестует, и потом устанешь оправдываться – скажут, раз убегал, значит, повод был, видать ты действительно преступник). И, тем более, такая реакция не всегда целесообразна. Представь себе, например, что абитуриент откажется от поступления в институт, потому что боится экзаменов, и в результате останется без высшего образования. Или спортсмен не выйдет на ответственный старт, не выдержав направленных на него телекамер и взглядов зрителей. Вряд ли это пойдет им на пользу. Таким поведением человек делает себе же хуже. «От себя не убежишь!» — говорят в таких случаях.



Но есть и еще одна весьма **интересная разновидность** избегающей реакции. Человек не уходит от проблемы в физическом смысле, а меняет восприятие ситуации таким образом, что источник переживаний для него исчезает. Это называется «защитные механизмы личности», таковых существует несколько. Приведенная ниже методика позволит изучить, к каким из них ты более склонен.

Защитные механизмы личности¹

Инструкция. В методике приведено описание двадцати неприятных ситуаций, с которыми ты можешь сталкиваться в жизни. На каждую ситуацию предложены три варианта реагирования, внимательно прочитай их и выбери тот, который в наибольшей степени подошел бы именно тебе. Рядом с каждым из этих вариантов стоит ее код - цифра от 1 до 5. Запиши код выбранной реакции на отдельном листке. Возможно, что какие-то варианты покажутся тебе равноценными, но, тем не менее, выбери из них именно тот, который в наибольшей степени соответствует твоей реакции.



¹Методика «Защитные механизмы личности» разработана А. А. Азбель

Выбери подходящий вариант реакции

I. Родители запретили тебе смотреть телевизор, так как в школе ты получил подряд несколько неудовлетворительных отметок. Что ты сделаешь или что подумаешь в такой ситуации?

2. Вообще-то, можно пережить и без телевизора: книжки и общение с другом никто не отменял.
3. Наверно, я просто расплачусь, или начну кричать на родителей
5. Подумаю: «Ага, они мне все запрещают, как будто сами в школе круглыми отличниками были».

II. Учитель собирается поставить тебе двойку за то, что ты пришел неготовым к уроку. Какое из предложенных объяснений ты бы выбрал или как бы ты себя повел?

1. Я скажу, что забыл дома тетрадь с записями и хотел бы за ней быстренько сбежать.
2. Я не смог сделать задание, т. к. у меня вчера вечером был отключен свет.
4. Не буду ничего говорить, пусть ставит «пару», я ей тогда на парте нарисую.

III. Ты опаздываешь на урок, где будет контрольная работа. Как бы ты, скорее всего, повел себя?

1. Если я все равно опоздал, может мне лучше вообще не ходить, чем что-то придумывать в оправдание?
2. Я скажу, что опоздал, потому что мой автобус застрял в пробке.
5. Я скажу, что преподаватели сами периодически опаздывают на урок и ничего нам при этом не объясняют.

IV. Ты хочешь, чтобы родители купили тебе собаку, но они всячески препятствуют этому, ссылаясь на мамину аллергию, отсутствие времени на прогулки и т. д. Что ты подумаешь или сделаешь в этой ситуации?

2. Я приведу пример милицейской статистики, что квартиры, в которых живут собаки, грабятся в 10 раз реже, чем остальные, и что хулиганы не нападают на людей, если с ними рядом собака.
3. Папа очень не любит, когда я плачу или кричу, поэтому мне просто нужно быть настойчивей.
4. Пока родители не купят мне собаку, я буду собирать

календари и открытки с изображением собак, а также повешу в коридоре огромный плакат с моей любимой породой.

V. Родители, собирая тебя на зимнюю прогулку с друзьями, настаивают, чтобы ты надел вместо красивой яркой куртки теплое зимнее пальто, которое не очень красивое, немодное и неудобное. Как ты, скорее всего, поведешь себя в такой ситуации?

1. Я не буду с ними обсуждать эту тему, а быстро соберусь и сбегу, в чем был одет.
3. Я могу расплакаться и обругать их, а потом отказаться от утреннего чая.
4. Нужно будет этому пальто оторвать рукав и потерять его во время прогулки.

VI. На вечеринке ты видишь, что твой лучший друг (подруга) активно проявляет чувство симпатии к твоей девушке (к твоему молодому человеку). Какая будет твоя основная мысль или реакция?

1. Я уйду с вечеринки, решив, что я больше никогда не буду с ним (ней) общаться, так как мне не нужны друзья-предатели.
2. Пусть развлечется, все равно он (она) любит только меня.
4. Чтобы вызвать ревность, я приглашу на медленный танец другую девушку (молодого человека).

VII. Ты посещаешь музыкальную школу, где преподаватель задает тебе исполнять довольно сложные этюды. Ты все свободное время разучиваешь их, тренируешься играть, но преподаватель все равно недоволен твоим исполнением. О чем бы ты подумал в такой ситуации?

1. Лучше в следующий раз я вообще не пойду «на музыку».
3. Наверно, я не выдержу больше этого мучения, расплачусь или накричу на эту «музыкантшу».
5. Подумаю: «Придирается ко мне, как будто она сама лауреат международного конкурса им. П. И. Чайковского».

VIII. Ты не набрал нужное количество баллов, чтобы поступить на «бесплатное» в учебное заведение, в котором давно мечтал учиться, но шанс поступить еще остался. Какие будут твои мысли и действия в такой ситуации?

2. Подумаю, что это событие — знак «свыше»: раз не поступил, значит, мне и не нужно становиться студентом этого учебного заведения.
4. Решу, что приемный экзамен проводился нечестно, и

мне захочется в ответ на это как-нибудь напакостить: например, разрисовать двери приемной комиссии.

5. Если они меня не примут, то им же хуже: значит, они потеряют очень хорошего студента, а в будущем — замечательного специалиста.

IX. Твой старший брат считает, что ты слушаешь «плохую» музыку. Как ты отреагируешь на такую ситуацию?

1. Я больше никогда не покажу ему свою музыкальную коллекцию, и не буду при нем вообще слушать музыку, и буду избегать с ним обсуждения вообще чего-либо.

3. Я ему выскажу все, что я о нем думаю, и скажу, что он сам слушает какую-то ерунду.

4. Раз меня могут критиковать за музыкальные предпочтения, значит, и я могу критиковать. Сейчас подумаем, кого и за что...

X. Твои одноклассники очень недовольны, что ты плохо пробежал эстафету, из-за чего ваша команда проиграла.

1. Я больше никогда не соглашусь участвовать в соревнованиях.

4. Это повод, чтобы задуматься и пойти заниматься в спортивную секцию, а потом уж поглядим, кто из нас плохо бегают.

5. Я припомню им все случаи, когда они сами неудачно выступали на соревнованиях.

XI. Тебя раздражает, что ты уже такой взрослый, а тебя продолжают встречать из школы, с экскурсии, из театра и т. д.

1. Я постараюсь уходить пораньше и добираться до дома сам, или буду двигаться самостоятельно, не показывая, что меня встретили.

3. Я демонстративно, громко обругаю встречающего, чтоб впредь было неповадно.

5. Я подумаю, что родители специально это делают, потому что не хотят, чтобы у меня были настоящие друзья, с которыми можно было бы общаться без посторонних.

XII. Тебе нравится самая красивая девочка (самый симпатичный парень) в классе, но все твои попытки обратить на себя внимание она (он) отвергла. Как бы ты повел себя в такой ситуации?

3. Наверно, я буду сильно расстроен... пойду, погоняю на мотороллере, и если со мной вдруг что-нибудь случится

— пусть попереживает.

4. Я буду вести дневник, где буду писать стихи (рисовать картинки, сочинять музыку) о своих чувствах.

5. Все девушки (юноши) не заслуживают моего внимания... Обойдусь и без них... Если им нужно пусть за мной бегают, а я буду отвергать их...

XIII. У вас в классе (институтской группе, спортивной команде и т. п.) есть популярная компания, быть членом которой ты не отказался бы, но тебя в компанию не принимают. Что ты в этой ситуации предпринял бы или подумал?

2. Не принимают, ну, и ладно, мне все равно с ними было бы скучно.

4. Нужно придумать, как их поссорить между собой.

5. Пожалуй, я попытаюсь создать свою компанию, и пусть они мне позавидуют.

XIV. Родители недовольны, что ты попросил у них деньги специально на канцелярские принадлежности к новому учебному году, а вместо этого купил рюкзак, о котором давно мечтал. Как ты объяснишь этот факт родителям?

2. «Канцелярщина» у меня осталась еще с прошлого года, а вот моя сумка совсем износилась: неужели я должен ждать, когда она совсем порвется?!

3. Я демонстративно заброшу рюкзак в дальний угол и не буду его использовать.

5. Напомню, что мама купила себе новую шубу: так почему я не могу купить себе новый рюкзак?

XV. Ты просишь одноклассника дать переписать решение примера, который ты не смог решить дома, но одноклассник неожиданно отказывает тебе в помощи. Каковы будут твои мысли или действия в такой ситуации?

2. Не дал списать, ну и ладно, в конце концов – это его законное право.

3. Я сильно разозлюсь и обзову его как-нибудь пообиднее.

4. Пойду и спрячу его рюкзак, пусть поищет.

XVI. В воскресенье, вы с друзьями собрались на загородную прогулку, но твои родители не хотят отпускать тебя без сопровождения взрослых, ссылаясь на небезопасность такой прогулки. Каковы будут твои мысли или действия в такой ситуации?

1. Останусь дома, но в следующий раз в подобной ситуации скажу им, что мне нужно идти в библиотеку.

2. А может, эта прогулка — действительно плохая идея, в

воскресенье я смогу отоспаться, телевизор посмотреть...
3. Я выскажу все, что о них думаю, хлопну дверью и уйду.

XVII. Родители не хотят покупать тебе новый компьютер, потому что ты закончил год не с самым лучшим результатом. Как ты думаешь, какие мысли и действия будут сопровождать такую ситуацию?

1. Хорошо, раз у меня дома не будет «компа», тогда я буду уходить к другу, чтоб посидеть за компьютером...
2. Я попытаюсь им доказать, что компьютер — это не только игры, но и современный стиль работы, что если у меня будет компьютер, то я стану преуспевать в учебе за счет использования современных технологий.
3. Я же знаю, если хорошенько понуть или поплакать, то они рано или поздно сдадутся и купят.

XVIII. Ты сделал дорогую, экстравагантную прическу, оделся по последней моде, но, когда пришел в класс, одноклассники обсмеяли твой внешний вид. Что бы ты сказал или подумал в ответ на такую ситуацию?

3. Я буду стоять в стороне и не буду разговаривать с этими глупыми людьми.
4. Найду «слабого» одноклассника, который отличается от других, и буду его публично высмеивать.
5. Решу, что они мне попросту завидуют.

XIX. Ты едешь в набитом автобусе, и тебе очень не хочется уступать место пожилому человеку, а самому ехать стоя. Каковы будут твои мысли и действия в такой ситуации?

1. Закрою глаза и сделаю вид, что заснул.
2. Буду думать о том, что стоящую рядом со мной старушку никто не заставляет ездить в автобусе в час «пик».
5. Почему я должен уступать место, если я тоже очень сильно устал, и у меня нет никаких сил ехать дальше стоя.

XX. Тебе кажется, что новый учитель тебя недолюбливает и специально занижает тебе оценки. Как ты будешь реагировать на сложившуюся ситуацию?

1. Я постараюсь пореже посещать уроки этого учителя под разными благовидными предложениями.
4. Буду иногда организовывать мелкие пакости перед уроком этого учителя.
5. При каждом удобном случае буду говорить о том, что предмет преподается очень плохо, а учитель некомпетентен.

Ключ

Чтобы определить свой тип реагирования на неприятные ситуации, следует подсчитать количество выборов каждого из кодов: сколько раз выбраны варианты реакций с кодом «1», сколько раз с кодом «2» и так далее, по всем пяти группам. Твое поведение, скорее всего, будет сопровождать тот защитный механизм, по которому набрано наибольшее количество баллов. Максимально возможное значение по каждой из шкал 12 баллов, минимально – 0.



Вот эти защитные механизмы:

1. Избегание / вытеснение
2. Рационализация
3. Регрессия
4. Замещение / сублимация
5. Проекция

Защитные механизмы личности — это такие способы поведения или искажения информации, которые помогают человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для благополучия. Вот описания защитных механизмов, склонность к которым выявляет методика:

1. Избегание – стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе, или тех ситуаций, которые могут оказаться неприятными, создают риск потери самоуважения. Человек становится невосприимчивым к тем сферам жизни и событиям, которые могут вызвать отрицательные переживания. Когда в чем-то никак нельзя признаться самому себе, то об этой сфере жизни вообще не хочется думать или говорить. Так, некоторые молодые люди, если от них ушла подруга, после этого довольно долго вообще избегают общения с девушками. А если школьник не может справиться с учебным предметом, то он часто сначала заявляет о ненужности этого предмета, а потом при каждом удобном случае стремится вообще его прогулять. Это для него гораздо проще и комфортнее, чем приложить усилия для освоения этого предмета или,



на худой конец, признать свою бестолковость и невозможность справиться с ним... Близко к этому защитному механизму и **вытеснение – недопущение в сознание того, что не хочется осознавать**. Потому, например, что это неприятно, может снизить самооценку, противоречит моральным убеждениям и т. п. Многие люди прекрасно забывают (совершенно искренне!) совершенные ими неблагоприятные поступки – скажем, невыполнение собственных обещаний. Ведь если об этом помнить, то изрядно снизится уважение к себе, что неприятно. Столь же легко забывается и то, что нужно сделать, да очень уж не хочется. С вытеснением связано и то, что многие молодые люди охотно воспринимают похвалу в свой адрес, но едва их начинают критиковать – они как будто все «пропускают мимо ушей» и через непродолжительное время просто-напросто забывают об этом разговоре. Или помнят, что их «обидели», но чем именно – вспомнить не могут.

2. Рационализация – придумывание «разумных» доводов для оправдания своих неприемлемых качеств или поступков. Так, агрессивный подросток обычно говорит, что он сильный и поэтому «никому не позволит сесть себе на шею», трусливый – что он «благоразумный и осторожный», а неуверенный в себе и застенчивый – что он «деликатный», «хорошо воспитанный» и еще что-нибудь в таком же духе. А если не получается достигнуть чего-то желаемого, то через некоторое время подростки обычно начинают заявлять, что на самом деле не очень-то им это и нужно. Яркий пример рационализации описан в басне Эзопа о лисице, которая не смогла дотянуться до винограда, после чего заявила, что не очень-то и хотелось – дескать, все равно он кислый. Особенно изобретательны люди в придумывании доводов тогда, когда что-то обещали сделать, но не сделали. Тут уж тысяча и одно оправдание найдется, и все звучат красиво, но обещанное в результате так и не делается.



3. Регрессия – возврат к незрелым, детским формам поведения. Попав в какую-то сложную ситуацию, требующую активных усилий по ее преодолению, подросток

вдруг... начинает реветь или «надувается», как маленький ребенок. И даже не пытается предпринять что-нибудь для того, чтобы решить проблему. То есть реагирует как беспомощный малыш: бежал, споткнулся, упал, заревел и лежит – ждет, когда мамочка откликнется на его плач, подойдет, поднимет и пожалеет. Кстати, в психологии имеется обоснованная точка зрения, что курение, к которому многие люди прибегают как к способу «снять напряжение, расслабиться» — это тоже регрессия. Плачущему младенцу дают в рот соску, чтобы он успокоился и перестал орать. Взрослый для «успокоения нервов» точно так же начинает сосать сигарету. Так что рассматривать курение в качестве признака взрослости, как это делают некоторые подростки, мягко говоря, нелепо... На самом деле это тоже одно из проявлений регрессии: «впадения в детство» в ответ на жизненные трудности.



4. Замещение – перенос каких-либо побуждений с недоступных объектов на доступные. Чаще всего это касается злости, агрессии. Скажем, разозлился подросток на учительницу, несправедливо поставившую «2», но ей выразить недовольство не решился. Зато «сорвал злость» на том, что по дороге из школы пнул ни в чем не виновную собаку, случайно подвернувшуюся под ноги. Собака, убегая от него, наткнулась на мирно шедшую по своим делам пенсионерку, которую и покусала. Потом, придя домой, подросток накричал на младшую сестренку. Та ему возразить не посмела, вместо этого она взяла куклу и злобно отодрала у нее голову. А ставшая невольной причиной всех этих бед учительница, быть может, и сама поставила подростку несправедливую отметку лишь потому, что пришла в класс «взвинченная» после неприятного разговора с директором школы (который, в свою очередь, «сорвался» на нее после выговора, полученного от чиновника из Комитета по образованию). Во всех этих действиях проявлялось замещение, в результате чего страдали невинные. Еще один пример замещения – имеющаяся у некоторых школьников и студентов привычка злобно разрывать или сжигать свои тетради по нелюбимым предметам, как только сдан соответствующий экзамен. Близка к этому защитному механизму и **субли-**



мация – перевод неприемлемых (например, агрессивных) побуждений в приемлемую форму. В отличие от замещения, здесь меняется не сам объект, а способ взаимодействия с ним. Агрессивный человек может, например, заняться боксом, а имеющий склонность к риску – найти себя в экстремальных видах спорта. Или, скажем, девушка, страдающая неразделенной любовью, какое-то время пытается добиться внимания своего избранника, а потом, когда это не получается, вдруг «переключается» на то, что изливает свои чувства в стихах.

5. Проекция — приписывание окружающим того, чего не хочется замечать в себе.

Скажем, завистливые люди обычно пребывают в убеждении, что все окружающие им завидуют, а агрессивные – считают, что все вокруг желают им зла, и вообще что весь мир настроен против них. Проекция проявляется в двух формах: либо как распространение собственных мыслей и чувств на других людей, либо как перенос на них ответственности за собственные неудачи. Например, школьник, плохо успевающий по какому-либо предмету, обычно пребывает в убеждении, что учитель сам посредственно знает этот предмет и не умеет его преподавать. Обостренное восприятие подростками недостатков других людей, несправедливостей в обществе – это, в значительной мере, отражение их неуверенности в себе и внутренних конфликтов. Когда нет гармонии в своем внутреннем мире, становишься очень чувствительным и к неладам в том, что тебя окружает. Это тоже действует проекция. Как сказано на сей счет в Библии, «и что ты смотришь на сучек в глазе брата своего, а бревна в своем глазе не чувствуешь?» Если ты все время замечаешь в окружающих какие-то раздражающие тебя отрицательные качества – присмотришься внимательнее к себе! Не потому ли ты так чувствителен к этим качествам у других людей, что боишься признать их наличие у себя?



Обсуждение результатов. Наиболее благоприятным результатом методики «Защитные механизмы личности» следует считать ситуацию, когда с ее помощью не удастся выявить явно преобладающий защитный механизм, в

разных ситуациях предпочтение отдается разным из них (все показатели лежат в пределах 3-7 баллов). Это говорит о том, что ты воспринимаешь действительность гибко, при необходимости можешь воспользоваться различными защитными механизмами, но не «сростся» с каким-либо из них. Опасность психологических защит в том, что какая-либо из них может стать устойчивым способом взаимодействия личности с собой и с миром. Если у тебя по какой-то из шкал получились баллы резко выше, чем по другим, то есть основания предполагать, что так и происходит. Для саморазвития человека это тупик: ведь защита не меняет реальность, а только искажает ее восприятие.

Защита не меняет реальность, а только искажает ее восприятие

По сути, часто прибегающий к психологической защите человек начинает жить в полувывмышленном мире. Это чаще бывает у подростков с низкой самооценкой. Любую негативную информацию о себе они воспринимают как личную угрозу и реагируют на нее психологической защитой. А неприятные сведения чаще всего вообще не доходят до их сознания. Если же молодой человек обладает высокой самооценкой и уверен в себе, он обычно реагирует на критику более адекватно – ведь она не воспринимается им как угроза для своей личности в целом, а только свидетельствует о конкретных недостатках, которые можно и нужно исправлять. Ведь если человек плохого мнения о какой-то своей частной особенности, то вполне можно работать над ее исправлением. Если же он приходит к убеждению, что у него плохо сразу все – возникает только расстройство...

Следует помнить о том, что наиболее конструктивная реакция при столкновении с жизненными проблемами – сначала попытаться решить их (самостоятельно или с помощью окружающих). И только потом, если это оказалось невозможно, прибегать к защитным механизмам личности. Ведь любой защитный механизм, по своей сути, это не решение проблемы, а внутренний «уход» от нее.

При столкновении с жизненными проблемами – сначала попытайтесь их решить

Довольно часто подростки реагируют на сложные, неприятные жизненные обстоятельства неожиданным, пара-

доксальным образом: что-то действительно серьезное (например, тяжелая болезнь или смерть близкого человека) оставляют их на удивление равнодушными, по крайней мере, внешне. Но какая-нибудь мелочь (например, неодобрительное замечание взрослого или сверстника) напрочь выводит их из состояния душевного равновесия, вызывает целую бурю эмоций. Чем это вызвано, что за странный «защитный механизм» тут работает?

Эффект «последней капли»



Нередко это проявляется так называемый эффект «последней капли». Многие резкие «сдвиги» в психике – это результат не одного серьезного события, а накопления впечатлений от множества более мелких. Какое-то из них, зачастую самое незначительное, вдруг переполняет чашу терпения и вызывает целый водопад эмоций. Хотя перед этим гораздо более серьезные события, казалось бы, не вызывали никакой реакции. На самом-то деле вызывали, просто она внешне не проявлялась, а где-то в глубине души скапливалась. А тут прорвалась на поверхность. Примерно как у бойца – героя поэмы А. Твардовского «Василий Теркин», потерявшего кисет – мешочек для табака:

Столько вдруг свалилось бед:

Потерял семью. Ну, ладно.

Нет, так на тебе – кисет!

...

Потерял и двор и хату.

Хорошо. И вот – кисет.

...

Потерял края родные,

Все на свете – и кисет.

Эта мелкая потеря, та самая «последняя капля», как бы превращается в символ всех крупных потерь, воплощает в себе их горечь и напрочь выводит из душевного равновесия. Подобное часто бывает и у подростков. Когда они сталкиваются с неприятностями, реакции на них могут подавляться: задействуются такие защитные механизмы, как вытеснение и отрицание. Но внутреннее напряжение все равно накапливается! И рано или поздно даст о себе знать.

Но довольно часто дело не только в эффекте «последней капли». Просто подростки оказываются в состоянии так называемого **«парадоксального реагирования»**: сильные раздражители вызывают у них слабую реакцию, а слабые, наоборот, сильную! В обычных условиях, чем сильнее раздражитель, тем мощнее и реакция на него. Бытовой пример: если прикоснуться к горячему чайнику вскользь, то и руку отдергиваешь не особо сильно, а если прикоснулся к очень горячему чайнику и сразу всей ладшкой – отдернешь руку куда быстрее и сильнее. То же самое происходит и в области душевного реагирования: чем серьезнее события, тем более интенсивные переживания они вызывают. Однако есть два условия, при которых этот закон нарушается:

□ Раздражитель слишком сильный, вызывающий серьезную психологическую травму. Тогда в ответ на него наступает шок, своего рода «оглушение» (это тоже защитный механизм личности). Но при этом создается сильное внутреннее напряжение, которое впоследствии «разряжается» в ответ на разного рода мелочи

□ Тот, о чьих реакциях идет речь, находится в состоянии сильного стресса или чрезмерного утомления.

Такие экстремальные условия и ведут к возникновению парадоксального реагирования, когда серьезные события начинают вызывать слабый отклик, а всякая ерунда, наоборот, необоснованно-сильный. Это состояние в известной степени помогает преодолеть тяжелые жизненные ситуации, снижая чувствительность к ним и защищая психику от слишком болезненных переживаний. Но если оно возникает без таковых ситуаций, и ты замечаешь, что серьезные события стали оставлять тебя в равнодушии, а мелочи выводят из душевного равновесия – это верный признак того, что твоя психика переутомлена и требуется основательный отдых.

Ложные способы избавления от стресса



Наряду с постоянным прибеганием к психологическим защитам, есть и еще некоторые неконструктивные способы избегания стресса. Так, иногда человек прибегает к таким способам «снятия напряжения», как алкоголь или наркотики. Хотя эти способы и могут создать временную иллюзию облегчения, в конечном итоге они не решают ни одной проблемы и приносят куда больше вреда, нежели пользы.

Употребление алкоголя для ослабления стресса — вещь весьма ненадежная и опасная, хотя очень часто его применяют именно с такой целью (большинство людей мотивирует выпивку необходимостью «снять напряжение, расслабиться»). Вероятно, её применение в некоторых случаях действительно имеет смысл при стрессе, но лишь как доступного и быстродействующего разового средства. И не более того. Алкоголь более безопасен при использовании **для чего-то** (праздничного настроения, творческого импульса, смелости), чем **против чего-либо** (тревоги, напряжения, разочарования, неудачи, неразделенной любви). Конечно, зависимость может сформироваться и в том и в другом случае, но в первом она более осознанна и, в общем-то, не так страшна. А вот во втором, если человек пьет с целью уйти от чего-то — зависимость формируется очень быстро, полностью захватывает человека и со временем превращается в глубокую самозащиту от жизни в целом. И тогда о дальнейшем развитии человека можно забыть, это прямой путь к деградации.

Вот цитата из «Маленького принца» С. Экзюпери, в которой показано, во что превращается жизнь человека, который привык выпивать, чтобы забыть о своих проблемах.

«На следующей планете жил пьяница ... молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок – пустых и полных.

Что это ты делаешь? – спросил Маленький принц.

Пью, — мрачно ответил пьяница.

Зачем?

Чтобы забыть.

О чем забыть? – спросил Маленький принц; ему стало жаль пьяницу.

Хочу забыть, что мне совестно, — признался пьяница и повесил голову.

Отчего же тебе совестно? – спросил Маленький принц; ему очень хотелось помочь бедняге.

Совестно пить! – объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий. «Да, право же, взрослые – очень, очень странный народ» — думал он, продолжая путь».

А по поводу наркотиков... Недавно нам довелось видеть в реанимационной палате двух пацанов и одну девочку лет по 17 — красивых, на вид благополучных. Они лежали привязанными за руки и за ноги к реанимационным койкам, их спасали от передозировки. Спасли ли? Точно не знаем, но предполагаем, что вряд ли. Куда более вероятно, что они уже гниют в могилах. Ведь, по многочисленным статистическим данным, к героину привыкают с одной-двух попыток. И потом, года через три – четыре, 95% таких людей заканчивают свою жизнь «привязанными» (есть, конечно, счастливицы, которые вылечиваются, но это лишь 1 человек из каждых 20, а то и еще меньше). Каждый выбирает для себя! Беда только в том, что выбор зачастую бывает иллюзорным, несамостоятельным, случайным, пробным. А последствия за выбор — вполне даже реальными, и на всю жизнь (правда, катастрофически укороченную). Вот и выбирайте!

Еще один **вариант неконструктивной реакции на стресс** – это **ограничение своей активности**, отказ от тех начинаний, которые подразумевают изменение, требуют затрат сил, могут вызвать беспокойство, содержат потенциальную угрозу для человека, и без того замученного стрессом. Как гласит известная пословица, никогда не ошибается только тот, кто ничего не делает. Вот некоторые люди и отказываются делать что бы то ни было, исключая таким образом возможность ошибок и расплаты за последствия. «Не буду даже пытаться поступить в этот институт – вдруг не поступлю? Я же этого не переживу...» «Лучше мне не выступать на этих соревнованиях – все



равно вряд ли смогу победить. Сказать, что ли, тренеру, что я плохо себя чувствую...»

Такие люди живут примерно как в песне из фильма «Ирония судьбы»:

«Если у вас нету дома –
Пожары ему не страшны.
И жена не уйдет к другому,
Если у вас нет жены.

Если у вас нету тети –
То вам ее не потерять,
А если вы не живете –
То вам и не умирать!»

Возможно, иногда такое поведение и бывает уместно, ведь оно действительно помогает уйти от беспокойства. Но если оно становится привычным – человек застревает в своем развитии, прячется в какую-то свою «скорлупку», существует серо и неинтересно, а жизнь-то тем временем проносится мимо. Такой человек выглядит пассивным, беспомощным, «разочаровавшимся в жизни». Разумеется, он ничего и не достигает.

Лишая себя действий, лишаешь себя шансов. **Когда ты делаешь что-либо – оно может, конечно, и не получиться, но может и удаться. А если не делаешь – то уж точно не получится.** Но, с другой стороны, и поводов для беспокойства у тебя меньше будет. Так что выбор за тобой...

Способы преодоления стресса

Чтобы научиться преодолевать стрессы, нужно тренироваться — то есть целенаправленно попадать в те ситуации, которые вызывают умеренный стресс, и учиться держать его под контролем. Помнишь, мы говорили, что стресс — это принципиально одинаковая реакция организма вне зависимости от того, какие именно сложные обстоятельства действовали на организм? Так вот, точно так же **устойчивость к стрессу — это общее свойство твоего организма, а не той ситуации, которая вызывает напряжение.** Тренируешь это свойство применительно к одним ситуациям — оно автоматически повышается, притом довольно существенно, применительно и к другим сложным ситуациям.

Так, например, люди, профессионально занимающиеся спортом и привыкшие к преодолению больших физических нагрузок, гораздо легче преодолевают стресс в период подготовки к экзаменам. Казалось бы, какая тут связь? В спортивных тренировках преобладают физические нагрузки, при подготовке к экзаменам — интеллектуальные. А дело в том, что наш организм тренируется преодолевать нагрузку как таковую, а не только ее конкретные разновидности (физические, интеллектуальные, эмоциональные и т. д.). **Учишься преодолевать стресс в какой-то одной ситуации — одновременно возрастает способность к его преодолению и в других ситуациях,** пусть даже не очень похожих на первую.

Приведем еще один пример. В самых разных системах оздоровления широко применяются процедуры, повышающие устойчивость организма к воздействию низкой температуры — так называемое закаливание. Обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем или даже снегом, «воздушные ванны» в прохладную погоду, хождение босиком по земле, и даже окунание в прорубь! Все это — тренировка организма к такому стрессору, как

Тренировка устойчивости к стрессам



Закаливание

воздействие холода. Однако в результате растет устойчивость и к другим стрессорам, таким как физическое напряжение, инфекционные заболевания, сильные эмоции и даже большие интеллектуальные нагрузки. Это один из способов повышения устойчивости к стрессу – любому, а не только связанному с холодом. Закаленные люди и болеют реже, и в походах меньше устают, и к экзаменам готовятся легче, и даже конфликты с друзьями воспринимают не так близко к сердцу! Ну что, уже решил закаливаться? Если да, то помни, пожалуйста, о том, что начинать делать это надо постепенно, и лучше всего – под руководством опытного наставника.

Чтобы от тренировки в преодолении стрессов был толк, нужно дозировать нагрузку таким образом, чтобы доходить только до стадии сопротивления, но не истощения. Иначе организм растрчивает свои резервы и вместо повышения устойчивости к нагрузке может возникнуть заболевание. Сразу, без предварительной тренировки, залезать голышом в прорубь, даже если это происходит в праздник освящения воды, безрассудно и опасно для здоровья. Для неподготовленного организма погружение в ледяную воду — стресс слишком сильный, который практически сразу приводит к истощению, нарушает естественные системы регуляции в нашем организме, результатом чего становится болезнь.

**Человек, не умеющий
достойно преодолеть
стрессовую ситуацию,
так же слаб, как и не
умеющий поднять гирию
или подтянуться**

Тренировка в преодолении стрессов похожа на силовую тренировку. А человек, не умеющий достойно преодолеть стрессовую ситуацию, так же слаб, как и не умеющий поднять гирию или подтянуться. Наши стрессовые реакции тренируются так же, как и наши мышцы. Ведь нам не по силам то, к чему мы пока не готовы. А готовность повышается по мере освоения определенной нагрузки.

Если ты учился плавать (очень надеемся, что учился и умеешь, а если еще не умеешь, то есть повод этим заняться незамедлительно – интересно и жизненно важно), то наверняка помнишь замечательные ощущения момента перехода от состояния сковывающего напряжения (когда всеми силами стараешься плыть, но почему-то погружа-

ешься в воду) к состоянию радостного расслабления. Вдруг начинаешь чувствовать, что вода-то тебя держит, и вовсе не нужно с ней бороться, чтобы плыть. Вот это первое ощущение поддержки водой твоего расслабленного тела имеет смысл вспоминать в стрессовых жизненных ситуациях.

Умеющих плавать поддерживает вода, а умеющих жить... поддерживает сама жизнь. Правда, это словосочетание — «уметь жить» — очень часто (особенно в советские времена) ассоциировалось с нечестностью, хитростью и пренебрежительным отношением к окружающим людям. Хотя это, конечно, не всегда справедливо. Ведь можно научиться жить и по-другому, достигая своих целей не в ущерб окружающим, а принося им пользу. Как гласит народная мудрость: «Век живи – век учись». Как учит восточная философия, жизнь и дается-то нам для обучения. Есть смысл «поучиться жить» пораньше, чтобы в этой жизни успеть еще и сделать что-нибудь для своей (и общей) пользы.

Умеющих плавать поддерживает вода, а умеющих жить... поддерживает сама жизнь

Как же «учиться жить» применительно к стрессовым ситуациям? Вот несколько советов по тренировке стрессовой устойчивости:

Советы

- **Рассматривай** стрессовую ситуацию как тренажерный зал для тренировки своих нервов.
- **Отслеживай** свои реакции в разных жизненных обстоятельствах и делай собственные выводы о том, как быть готовым к стрессу.
- **Воспринимай** трудности как возможность для развития, но не создавай себе лишних трудностей.
- **Систематически нагружай** и мышцы, и разум — они ответят тебе силой! Помни, что без напряжения не расслабишься, без усталости не отдохнешь.
- **Наблюдай** за поведением других людей, когда ты становишься свидетелем их стресса, и анализируй, что в их реакциях хорошо, а что плохо.
- **Представляй на своем месте** человека, который готов к трудностям, и поступай соответственно его действиям.
- **Всматривайся** в даль: когда думаешь о перспекти-

Если не работает основной...

Изменение своего образа жизни



вах, не ограничивайся тремя соснами, за которыми ничего не видно.

□ **Всегда имей** запасной план действий на случай, если что-то пойдет не так, как ты рассчитываешь. Помни, что парашютисты всегда имеют в своем ранце запасной парашют – на случай, если вдруг основной не работает.

Изменить свою жизнь так, чтобы стрессов стало меньше, и они переносились не так тяжело, вполне в силах человека. Довольно часто люди, стремясь «взять от жизни все», успеть как можно больше, многого достигнуть, организуют график своей жизни так, что он оказывается чрезвычайно плотным, насыщенным. А потом сами же не могут справиться с тем, что взвалили на себя. Получается, что дел у них в каждый момент времени много, но чтобы выполнить их качественно (а иной раз и просто хоть как-нибудь довести до конца), сил уже не хватает. Или не хватает гибкости, чтобы быстро переключаться с одного начатого дела на другое. В результате и в делах толку нет, и человек чувствует себя хронически усталым, раздражительным, в какой-то момент у него «опускаются руки», и не хочется браться ни за что. Вот несколько рекомендаций, как можно избежать таких ситуаций:

Определи свойственный тебе темп деятельности. Некоторым людям нужен длительный период «раскачки», чтобы заняться чем-либо. Зато потом они могут работать долго и продуктивно. А некоторые готовы с ходу приступить к новой деятельности и в первое время выполняют ее очень эффективно, зато не могут долго заниматься одним и тем же, быстро «выдыхаются».

По аналогии со спортом, людей в зависимости от их индивидуального темпа деятельности называют «спринтеры» (бегуны на короткие дистанции, быстро стартуют, но и быстро устают) и «стайеры» (бегуны на длинные дистанции, могут без усталости бежать долго, хотя и не столь быстро).

Понаблюдай за собой и определи, кто ты. Если ты стайер, то тебе следует, по возможности, одновременно

браться лишь за одно дело, по максимуму погружаться в него и переходить к другим делам, лишь доведя его до конца. Необходимость часто и быстро переключаться с одного на другое будет для тебя источником стрессов. Если же ты спринтер, то тебе не стоит долго засиживаться над одним делом, а можно выполнять сразу 2 — 3 (не одновременно, а переключаясь с одного на другое). Чувствуешь, что устал от одного — займись на время чем-нибудь другим, а потом опять вернись к первому делу. Для спринтеров стресс связан не столько с необходимостью переключения с одного на другое, сколько с необходимостью долго выполнять однообразную работу.

Определяй приоритеты в своих делах. Сначала делай самые важные и срочные, потом — остальные.

Очень часто стресс связан с тем, что человек буквально «разрывается» сразу между несколькими делами (особенно нетерпимы такие ситуации для стайеров). В результате он не может как следует справиться ни с одним из них. Лучше браться за одно дело, завершать его и переходить к следующему, чем начинать выполнять сразу 5-6 дел и в результате не доделывать ни одного. Кстати, ситуация аврала, когда нужно сделать много и все сразу, чаще всего возникает по вине самого человека — она означает, что он слишком долго «откладывал в долгий ящик» нужные, но на тот момент еще не очень срочные дела, и вот дождался, что все они стали срочными. Например, школьники и студенты оказываются в такой ситуации, когда бездельничают на протяжении учебного года, а при наступлении времени экзаменов пытаются за несколько дней изучить все то, на что был отпущен целый год. Понятно, что в такой ситуации сильного стресса не избежать, да и высокого качества обучения добиться вряд ли удастся. Лучше все делать своевременно...

Представь себе спортсмена, который в период подготовки к соревнованиям не тренировался (лень было, времени не хватало и т. п.), а потом, когда начались соревнования, вдруг решил «наверстать упущенное» и стал в перерывах между выступлениями тренироваться до седьмого пота, выполнять огромные нагрузки, отказавшись ради этого даже от сна. Нелепо?.. Любой тренер подтвердит,



Зачем откладывать на завтра то, что можно вообще не делать?



что победы этому горе-атлету не видать, как своих ушей. Так вот, в других областях деятельности при подобной организации работы происходит то же самое, разве что нелепость такого поведения не столь быстро бросается в глаза.

Если какие-то дела не являются важными, но требуют много времени и сил – вообще откажись от них!

Зачастую получается так, что люди «взваливают» на себя много таких дел, которые занимают массу времени, но не приносят, по сути, никакого результата ни для самого человека, ни для окружающих. Или этот результат слишком маленький, несоизмеримый с трудозатратами. Примеров таких дел много, каждый «изобретает» что-то свое. Кто-то, например, пребывает в убеждении, что в квартире обязательно нужно каждый день делать уборку, и относиться к этому с такой серьезностью, как будто если пол не помыть 2 — 3 дня, то произойдет нечто ужасное. Кто-то считает своим долгом каждый день обзвонить всех дальних родственников и поинтересоваться об их здоровье, а не реже раза в неделю побывать у каждого из них в гостях. И пусть самому человеку это давным-давно надоело (да и родственникам, скорее всего, тоже), звонки и визиты продолжают, превратившись в своего рода ритуал.

Некоторые девушки готовы тратить по 2 — 3 часа в день на прическу и макияж, а потом еще столько же на выбор нарядов, после чего удивляются, что им не хватает времени и сил на что-то другое... А некоторые юноши часами играют в компьютерные «стрелялки», а потом удивляются, что не успели подготовиться к занятиям и погулять. А их родители, возможно, считают самым важным обеспечить урожай огурцов и помидоров на даче, ездят туда 2 — 3 раза в неделю поливать их, каждые выходные «добровольно-принудительно» привлекают к прополке детей и очень обижаются, если те предпочитают погожим днем не сидеть на грядках, а гонять на велосипеде или играть в футбол. При этом как-то упускается из виду, что в то время, когда огурцы и помидоры поспевают в огороде, они стоят настолько дешево, что их выращивание

не всегда оправдывает даже затраты на семена и удобрения... Подобных примеров можно привести много, придумай свои.

Впрочем, мы вовсе не утверждаем, что все перечисленное – это дела «плохие» или бессмысленные.

Во-первых, есть люди, которым прополка грядок, беседы с двоюродной тетушкой или выбор наряда доставляет искреннее удовольствие, для них это лучшая форма отдыха. И это их полное право. В конце концов, как говорил А. С. Пушкин, «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей». Да, кстати, еще о затратах времени на макияж, прическу, подбор одежды, уход за собой. Конечно, все это вещи важные и нужные (особенно для девушек), ведь это же часть имиджа человека! От этого зависит и настроение, и уверенность в себе. Но если они занимают слишком много времени и сил, то это связано, скорее всего, с тем, что человек просто не умеет за собой ухаживать, ему не хватает специальных знаний и навыков. Например, девушка два часаковыряет прыщик на носу (а тот в результатековыряния воспаляется и становится только заметнее) и страшно переживает по его поводу вместо того, чтобы воспользоваться соответствующим косметическим средством, потратив на это полминуты, а потом заняться делом.

Во-первых

Во-вторых, некоторые люди просто не представляют, как по-другому использовать свободное время, и сознательно «заполняют» его такими делами. Но ведь встречается и другой вариант – человек знает, как распорядиться своим временем, и хочет сделать что-то действительно нужное и полезное. Но этого самого времени ему и не хватает, потому что наваливаются другие дела, отнюдь не столь важные, но неукоснительно выполняемые по большей части лишь в силу привычки. «Не смогу сегодня пойти в спортивный клуб, некогда – завтра тетушка приезжает, и я должна перед этим намыть все полы в квартире». «Хорошо бы съездить на майские праздники на экскурсию, да не смогу – надо морковку и укроп посадить на даче». «Придется опоздать на встречу – моя любимая

Во-вторых

блузка еще не поглажена, а в другой я не пойду». И так далее, и тому подобное.

У таких людей вечно «нет времени». Время-то есть всегда, а вот определить, на что истратить его, как именно расставить приоритеты – это собственный выбор каждого. Однако мы со своей стороны **советуем сделать свою жизнь проще** и решительно избегать дел, приносящих лишь минимум пользы или не приносящих ее вовсе, которые стали своего рода ритуалами, выполняемыми в силу привычки.



Избегай ситуаций, когда другие люди перекалывают на тебя свои дела. «Ты ведь мне приятель – а раз так, реши за меня задачку по математике». «Зашей мне, пожалуйста, кофточку – у тебя это хорошо получается, а у меня хуже». «Я уезжаю на неделю, не могла бы ты на это время взять мою собачку, чтобы кормить ее и выгуливать дважды в день?». Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы помогать другим. Но одно дело, когда ты делаешь это, добровольно откликаясь на искреннюю просьбу и сознательно идя на те неудобства, с которыми может быть связано ее выполнение. И совсем другое – когда ты берешься сделать что-то для других лишь потому, что не умеешь отказать им, делаешь это в ущерб своим планам, обижаясь и раздражаясь. Окружающие, кстати, быстро чувствуют эту безотказность, и некоторые из них начинают просто манипулировать таким человеком, пользоваться им в своих интересах, перекалывать на него свои заботы, даже когда в этом нет особой необходимости. Не хочешь оказаться на месте того, кем манипулируют в таких ситуациях? Тогда научись спокойно и уверенно говорить «нет» в ответ на те просьбы, которые представляются тебе неприемлемыми или выполнение которых связано для тебя со слишком большими «издержками», к чему ты не готов. В конце концов, это твое полное право. Ты не обязан сразу соглашаться, а можешь попросить время подумать, а потом уже сказать «да» или «нет». **Твой телефон не «01», ты не пожарный или спасатель, который обязан по первому зову мчаться выручать любого и по всякому поводу.**

Как еще изменить свою жизнь, чтобы стать менее подверженным стрессам? Можно дать очень простой, укладывающийся всего в одно слово совет. **Высыпайся!** Довольно многие люди постоянно пребывают в состоянии усталости и пониженной устойчивости к стрессу по очень простой причине – они хронически спят меньше времени, чем требуется их организму. А сколько времени нужно спать, чтобы выспаться, и как это время должно быть распределено на протяжении суток? Вспомни какой-нибудь период в твоей жизни, когда ты мог спать, сколько и когда хотел, не подстраиваясь ни под какой режим дня (скажем, на даче во время каникул). Сколько времени ты тогда, в среднем, спал? Это и есть твоя физиологическая потребность в продолжительности сна. В среднем, у молодых людей она составляет около 8 или даже 9 часов (иногда 6 — 7, еще меньше — крайне редко), и уменьшить эту длительность без ущерба для своего состояния особенно не получится.

А каков был в таких условиях график твоего сна? Быть может, тебя клонило в сон довольно рано (ну, скажем, часов в 9 — 10 вечера), но зато и вставал ты с первыми лучами солнца? А может, по вечерам тебе спать совершенно не хотелось, ты вел полуночный образ жизни, но и вставал только к обеденному времени? В первом случае, ты ярко выраженный Жаворонок (птица утренняя), во втором – Сова (птица вечерне-ночная). Если же было нечто среднее между этими крайностями, ты Голубь (птица дневная). Есть и еще одно различие по режиму сна: некоторым людям вполне достаточно спать 1 раз в сутки, а для некоторых более естественен режим с коротким дневным сном (обычно в послеобеденное время). Кстати, с физиологической точки зрения второй вариант более выигрышен.

Порой считается, что тот человек, кто рано встает по утрам – более воспитанный, трудолюбивый, успешный, чем любитель долго поспать. Например, у грибников в ходу такая поговорка: «Кто рано встает, тот и гриб себе берет, а сонливый да ленивый идет позже за крапивой». Видишь, как ставятся «на одну полку» выделенные понятия?



**Жаворонок —
птица утренняя**



**Голубь — птица
дневная**



**Сова — птица вечерне-
ночная**

Получается, что если кто долго спит по утрам – значит, он лентяй! На самом же деле, является ли человек по режиму сна Жаворонком или Совой – зависит от его природных особенностей. А еще, в некоторой степени, от привычки и от возраста человека (к старости некоторые из Сов превращаются в Жаворонков). Но уж никак не от таких качеств личности, как трудолюбие или лень. По большому счету, пропагандировать «правильный» образ жизни по индивидуальному режиму сна – это примерно такая же дискриминация, как выделять, например, «правильную» расу людей по цвету их кожи. Но если последнее запрещено законом, то первое почему-то до сих пор иногда пропагандируется.

Конечно, переделать требования общества, в котором мы живем, не всегда в наших силах. Если занятия в школе или в институте начинаются в 9 утра, тебе все равно придется вставать к этому времени, будь ты не только Сова, а целый Филин. К счастью, наш суточный цикл бодрствования и сна обладает большими адаптивными (приспособительными) возможностями. Человек вполне может привыкнуть к новому для себя графику сна, если, конечно, его общая длительность не ниже физиологической потребности организма. Но для тех, кто вынужденно живет в таком режиме бодрствования/сна, который не совпадает с естественным для его организма, важно соблюдать режим дня. Иначе эта привычка не вырабатывается. Невозможно в один выходной «отоспаться» за всю неделю – этим ты только собьешь свой биоритм и, как следствие, будешь плохо спать на следующую ночь, в понедельник утром опять встанешь «не с той ноги», и все пойдет по новой.

Следует помнить

Следует помнить и вот о чем: **вызовет ли событие стресс, зависит не столько от самого по себе события, сколько от того, как мы его воспринимаем.** Допустим, ты узнал о некотором событии, способном вызвать стресс. Ну, например, о том, что в конце учебного года тебе предстоит сдавать сложный экзамен (по результатам опросов, многие молодые люди находят это событие самым неприятным в своей жизни) или отстаивать честь команды на серьезных соревнованиях. Как это может быть воспринято?

А. **Угроза** – событие, которое способно нанести ущерб, доставить неприятность. Экзамен можно провалить, в результате не поступить в институт, опозориться перед всеми знакомыми, получить «нагоняй» от родителей и т. п. Соревнование – публичное испытание, на котором можно проиграть, опозориться, получить травму и т. д.

Б. **Вызов** – событие, из которого при определенных усилиях, можно извлечь пользу. Как ты думаешь, какую пользу можно извлечь из экзамена? Например, на экзаменах прекрасно тренируется устойчивость к стрессам, а в современной жизни это очень важное качество (не исключено, что важнее самого предмета, к экзамену по которому ты готовишься). А соревнование – это прекрасная возможность показать свои достижения, побороться за победу. И даже если победить не всегда удастся, все равно участвовать в них интересно и полезно.

Так вот и во многих других жизненных ситуациях... Можно и победить, и проиграть. Вот только **если мы начинаем заранее думать о возможном проигрыше – то тем самым «вгоняем» себя в ненужные переживания**, создаем себе сильный стресс. И, кстати, в результате обычно действительно проигрываем – ведь, представляя себе неудачу, мы мысленно «программируем» себя на нее. Если же мы рассматриваем ситуацию как возможность выиграть, показать свои сильные стороны, получить ценный жизненный опыт, то и отношение к ней совсем другое. Вместо пустых переживаний возникает здоровая «спортивная злость». Конечно, это состояние тоже связано со стрессом, но он не такой сильный и стимулирует человека к активности, повышает шансы достигнуть цели. Даже если победить и не удастся – все равно ничего страшного не происходит, человек получает важный жизненный опыт и в будущем становится сильнее.

Полезно помнить и о том, что большинство поводов для переживаний касаются не настоящего времени, а прошлого или будущего. Человек нервничает по поводу того, что уже прошло (и в силу этого никак не может быть из-

Большинство поводов для переживаний касаются не настоящего времени, а прошлого или будущего

менено), или же того, что еще не наступило (и, быть может, никогда и не наступит). Получается, что большинство вызывающих стресс проблем вообще никоим образом не касаются человека в тот момент, когда он нервничает! Вообще, чтобы успешно справляться со стрессом, **переживания должны переходить в действия.**

Физическая активность



Коль скоро наша биологическая сущность, доставшаяся в наследство от первобытных предков, готовит наш организм стрессовой реакцией к борьбе или бегству, вбрасывая для этих действий в кровь специальные гормоны и определенным образом настраивая для этого наш двигательный аппарат, то может и стоит именно этим заняться (побегать или побороться)? Ведь проблемы со здоровьем от стресса развиваются не потому, что эти реакции возникают, а потому, что они не туда направляются, куда им предназначено природой (помнишь, мы уже говорили про это в начале книги). Следует ли из этого, что если тебя сильно разозлили, а ты в ответ размахнешься и в прямом смысле вступишь в бой с обидчиком, то это будет правильным решением? Давай поразмыслим.

Ситуации бывают разные, и, если уж «драться», то встают вопросы: где? когда? с кем? за что? как? Уже много веков на земле живут цивилизованные люди, и, скорее всего, твоя физическая реакция будет крайне нежелательной формой поведения. Во-первых, тебя могут привлечь к ответственности за хулиганство, во-вторых, посчитать сумасшедшим и отправить лечиться, а, в-третьих, в ответ на твои действия ты можешь получить такие серьезные телесные повреждения, что останешься инвалидом. Вот побегать — куда более безопасное занятие, да и то при определенных условиях это будет выглядеть странно и достаточно комично, а то и чревато неприятностями (представь себе, к примеру, что ты убежишь с экзамена в ответ на сложный вопрос преподавателя).

А что же делать? **Организм в момент острого стресса ждет физической реакции.** Можно осуществить ее, например, с помощью управления дыханием. В самый острый момент психологи советуют «выдохнуть свое напря-

жение» — сначала сделай глубокий вдох, разверни грудную клетку, сожми зубы и кулаки, а затем сделай медленный выдох, представляя, как уходит вместе с выдыхаемым воздухом твое напряжение. Полезно даже просто посчитать про себя до десяти. А затем, чтобы сгоряча не надеть глупостей, пойти туда, где активные движения (приседания, бег, прыжки, плавание, танцы, скейт, велосипед, поднятие тяжестей, футбол, бокс или борьба) будут уместны. То есть отправиться в подходящее для спортивных занятий место.

Человечество накопило богатейший опыт под названием **физическая культура**, и именно в нем есть смысл искать способы гармонизации нашего тела с нашим душевным состоянием. Знаешь, у психологов есть один многократно проверенный совет для лиц, крайне разочарованных жизнью и даже вынашивающих страшные мысли о том, как с ней расстаться. «Решил покончить с собой? И как ты намереваешься это сделать? Все способы такие мерзкие... По крайней мере, сделай это красиво... – на бегу. Беги, пока хватит сил, и доведи себя до такого состояния, чтобы умереть от усталости!» Знаешь, что происходит с теми, кто этим советом пользуется? После такой пробежки, в которой человек пытается довести себя до полного физического изнеможения, нестерпимая душевная боль отпускает, и умирать уже как-то и не хочется! Приходят здравые мысли и планы на счастливое будущее. Которое, вне всяких сомнений, возможно, даже несмотря на самые тяжелые жизненные обстоятельства.

Физические упражнения – одно из самых действенных средств борьбы со стрессом. Кстати говоря, и само словосочетание «борьба со стрессом», которое очень часто применяется, в свете всего сказанного выше кажется довольно странным. Какая же борьба, если сам стресс – это и есть подготовка к борьбе? Представляется гораздо более целесообразным использовать другое словосочетание – управление стрессом. Ведь если стресс – это естественная реакция нашего организма, то ее нужно рациональным способом использовать, а уж никак не вступать с ней в борьбу. И физические упражнения — это



та «лаборатория», в которой стрессовая реакция становится «ручной», более подвластной человеку.

Использование физических упражнений полезно для преодоления стресса сразу с нескольких позиций:

□ **Как мощный отвлекающий от переживаний фактор.** Много ли остается у тебя времени на личные переживания, например, в тот в момент, когда получаешь от партнера пас, играя в футбол или баскетбол? А сильно ты озабочена своими проблемами, когда повторяешь за инструктором движения «танца живота» в фитнес-клубе? Можно с уверенностью ответить отрицательно, потому что в эти моменты ты увлечен (увлечена) конкретным и интересным занятием, да еще находишься в коллективе.

□ **Как возможность адекватного использования тех физиологических реакций, которые готовят организм «к борьбе или бегству».** От стресса можно убежать, в буквальном смысле. Как поется в одной из песен группы «Тату»: «Нас не догонят...» Это можно использовать как способ преодоления стресса: убегай, уплывай, уезжай, упрывивай, укатывайся, уматывайся — и делай это быстро, чтоб не догнали! Правда, учти, что когда-то... не эти, так другие, сходные обстоятельства все равно догонят, но ты к этому времени будешь уже не ты, а другой, помудревший, выросший из себя прежнего. От стресса с помощью физкультуры можно: убежать (например, 4-5 раз по 100 м в полную силу или интенсивный кросс в течение часа), уйти (быстрая ходьба в течение двух-трех часов), уплыть (400 м в бассейне), укатиться (на роликах или скейте, часа два-три), уехать (на велосипеде, километров эдак на 50), угрести (веслами на лодке пару часиков). Стресс также можно: поднать (поработать с отягощениями до усталости), забросить (легкоатлетические метания-толкания или просто кидание камней в воду на берегу речки), перепрыгнуть (прыжки в длину, в высоту, со скакалкой), побороть (борьба), нокаутировать (бокс), умотать (футбол, волейбол, баскетбол), перетанцевать (аэробика, танцы), удивить (гимнастическими трюками) и т. д. Укрощенный такими способами стресс теряет свою остроту.

**Всегда помни:
от стресса
можно убежать,
уплыть,
упрыгать,
укатиться,
угрести,
уехать,
уйти
и
умотаться**

▣ **Как тренировочное средство, повышающее общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям.** То, что спортсмены более адаптированы к стрессам – это научный факт. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют не только мышцы, но и нервную систему. Напомним еще раз, что человек учится преодолевать нагрузку как таковую, а не только конкретные ее виды. Готов к преодолению большой физической нагрузки – значит, легче будет выдержать и любые жизненные перипетии.

Вот некоторые рекомендации для желающих себе помочь с помощью физических упражнений:

▣ Помни о том, что **физические упражнения доступны всегда, везде и всем.** Физических упражнений так много и они такие разнообразные, что каждый (!) и в любых условиях (!) может ими заниматься. Даже люди, прикованные к постели параличом, могут усилием воли посылать импульсы-приказы своим неработающим мышцам, постепенно возрождая разрушенные травмой или болезнью нервно-мышечные связи. Инвалиды – колясочники, например, соревнуются на дорожках стадиона и играют в баскетбол... Знаменитый народник, участник покушения на Александра II, Николай Морозов, просидевший в камере–одиночке Шлиссельбургской крепости 22 года, оставался физически крепким, сумел написать значительные труды по химии, физике, астрономии и прожил до 92 лет. Ему это удалось во многом благодаря тому, что он ежедневно выполнял физические упражнения, возможные даже в условиях «каменного мешка», в который он был заключен.

Физические упражнения доступны всегда, везде и всем, даже людям, прикованным к постели параличом

▣ Потребность тренировать себя с помощью упражнений возникает по мере осознания своей человеческой ценности и свободы собственного выбора. Человек должен понимать, зачем ему это нужно, и заниматься теми упражнениями, которые ему интересны.

▣ Чтобы делать упражнения, когда не хочется, надо просто начать их делать с помощью самоприказа, а потом и

желание придет. А заодно и сформируется привычка к физической активности.

▫ Музыка очень помогает упражнениям. Хочешь позаниматься – включай музыку, которая улучшает твоё настроение.

▫ **Любая физическая активность может быть упражнением, если ты именно так ее воспринимаешь.** Попробуй рассуждать примерно так: «Я нарочно взбегаю вверх по лестнице, чтобы тренировать ноги и дыхание. Протирая в комнате полы, я специально не надеваю тряпку на швабру, а держу ее в руках, перемещаясь в приседе с ноги на ногу, сознательно напрягая и растягивая те мышцы, которые в этой работе заняты. Я рублю на даче дрова, потому что мне нравится это прекрасное упражнение для развития мышц рук, плечевого пояса и туловища, моей ловкости и выносливости. Я стараюсь побольше ходить пешком не потому, что экономлю на транспорте, а потому, что рассматриваю это как хороший способ поддерживать свою физическую форму».



Среди необъятного множества физических упражнений можно подобрать для себя и специальные упражнения на расслабление, дыхание, координацию, внимание, которые в сочетании с приемами самомассажа составляют так называемую **гимнастику релаксации** (слово «relaxation» имеет несколько значений: расслабление, передышка, смягчение). Такая гимнастика отвлекает, помогает снять напряжение. Если ты выбираешь для себя с этой целью занятия в фитнес-клубе, то лучше всего подойдут для релаксации занятия йогой, велнессом (wellness – комплекс средств для хорошего самочувствия, включающий физические упражнения и гигиенические процедуры), пилатесом (система движений, поз, дыхания для развития телесного самоконтроля), стретчингом (специальные упражнения на растягивание мышц). Очень хороша также аквааэробика (упражнения в воде).

Вообще, **водные процедуры** — успокаивающие ванны, душ, спокойное плавание в теплой воде, баня – очень

эффективные и легко доступные способы снятия напряжения. И, разумеется, массаж. Правда, настоящий профессиональный массаж не всем доступен (и, кстати, он имеет много противопоказаний). Но зато всем доступен легкий поглаживающий самомассаж или нежное прикосновение любимого человека.

А вот некоторые несложные **упражнения для телесной релаксации**, которые уместно применять в ситуациях **Применять в ситуациях сильного волнения** сильного волнения:

▣ «Я дышу – и значит, я живу». Отслеживание своего дыхания как природной силы, которая ведет и направляет. Глубокий вдох и медленный выдох с задержкой дыхания в конце, повторить 4 — 5 раз.

▣ «Убавь газ». Чтобы снять внутреннее напряжение, представь, что у тебя на уровне груди (шеи, живота) есть рычажок для регулировки. И мысленно убавь с его помощью напор своего напряжения – примерно как убавляешь газ, когда вода в кастрюле слишком сильно кипит.

▣ «Расслабление через еще большее напряжение». Прислушаться к своему телу и почувствовать зоны напряжения (чаще всего это плечевой пояс). Постараться еще сильнее напрячь мышцы плечевого пояса (согнуть и подтянуть к туловищу руки, приподнять плечи), поддержать это положение сильного напряжения 3 — 5 секунд и затем «сбросить» руки и плечи вниз, встряхнуть ими, расслабить мышцы. Если мышечный «зажим» ощущается в другой части тела (поясница, ноги), усилить напряжение этих мышечных групп, встав на носки и подтянув ягодицы, прочувствовать это специально усиленное напряжение, сохраняя его несколько секунд, а потом «отпустить себя» и почувствовать разницу в ощущениях.

▣ «Лицо-маска». Расслабляя мышцы, представлять лицо в виде мягкой, пластичной маски (2 — 3 мин). А потом посмотреть на себя в зеркало, подмигнуть себе и улыбнуться.

Заключение

Если бы человек каждый раз давал пинок виновнику своих проблем – через день он не смог бы сидеть.

Народная мудрость

В заключение отметим некоторые качества, присущие людям, умеющим справляться со стрессами и успешно противостоять возникающим в жизни сложностям, а не создавать себе новые.



Отсутствие привычки переживать по мелочам, «зацикливаться» на различных мелких неприятностях, произошедших или тех, которые лишь могут когда-нибудь произойти.

Умение расслабляться и отдыхать. С одной стороны, такие люди умеют сбросить излишнее физиологическое напряжение, расслабить свое тело. С другой, они умеют сбрасывать и напряжение умственное – не «загружаться» без конца проблемами и размышлениями (особенно по поводу того, что изменить все равно невозможно), а переключаться на что-то другое.

Организованность, умение планировать свое время. Люди, умеющие преодолевать стресс, могут расставить приоритеты в своих делах, браться за наиболее важные из них, доводить начатое до конца. Это позволяет им избегать ситуаций аврала, когда нужно выполнить одновременно слишком много дел в сжатые сроки, а также находить время для отдыха, общения, физических упражнений.

Полноценный сон. Тот, кто хорошо умеет справляться с трудностями, обычно делает это не за счет времени сна и не за счет того, что размышляет о дневных проблемах в постели перед сном. Эти люди спят столько, сколько требуется их организму, встают бодрыми и отдохнувшими, что позволяет им продуктивно работать.

Чувство юмора. Такие люди умеют посмеяться, в том числе и сами над собой. Попав в неловкую ситуацию, они

не погружаются в размышления и переживания по поводу того, как это ужасно и что теперь о них подумают окружающие, а смеются над собой (и делают это быстрее, чем над ними начнут смеяться окружающие).

Желание и умение общаться. Те, кто успешно преодолевает жизненные трудности, предпочитают делать это вместе с другими людьми, а не замкнувшись в себе. Эти люди открыты и дружелюбны, они помнят народную мудрость о том, что разделенное горе – это уполовиненное горе, а разделенная радость – удвоенная радость.

Высокая и регулярная физическая активность. Такие люди, даже будучи по горло загружены делами и заботами, все равно находят время и силы для того, чтобы регулярно заниматься физическими упражнениями, да и просто организовать свою жизнь так, чтобы их двигательная активность была высокой.

Если повнимательнее подумать над вопросом о том, что же является источником стресса, то легко обнаружить, что основной и единственный его источник – это сама жизнь. Стрессы так же естественно из нее «вытекают», как вытекает вода из переполненной емкости. **Надо относиться к стрессам как к естественным и неизбежным составляющим нашей жизни.** Надо быть готовым к разным ситуациям и воспринимать их мудрее. Вспомни, как приятно греться на ласковом солнышке. А как невыносимо тяжело, когда некуда от него укрыться в сильную жару? Совсем рядом соседствуют нежный загар и серьезный ожог. Вот если бы уметь пользоваться всем, что есть в жизни, только во благо! Но так не бывает. У всякой медали есть обратная сторона.

Так что **умение преодолевать стресс не означает, что его следует вообще исключать из своей жизни** или сводить к минимуму. Ведь тогда и твоя жизнь станет скучнее и однообразнее, ты не достигнешь того, что мог бы достигнуть. Не зря специалисты говорят, что стресс – это «аромат и вкус жизни», хоть в чрезмерных количествах и вредный. Но преодоление стресса – это и не его подав-

Рекомендуем прочитать:

1. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб., 2003.
2. Грецов А. Г. Практическая психология для девочек / для мальчиков. – СПб., 2005.
3. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2002.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб., 2002.
5. Левис Ш. Ребенок и стресс. – СПб., 1997.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига, 1992.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса. – М., 2005.
8. Элкин А. Стресс для «чайников». – М., 2005.

ление волевыми усилиями: дескать, хоть я и «вымотался», все равно заставлю себя работать. Такой путь на какое-то время может помочь, но если он вошел в привычку, человек неминуемо расплачивается своим здоровьем.

...Что же тогда означает уметь преодолевать стресс? Посмотри еще раз на обложку этой книги. Там нарисовано бурное море, каждая волна может ударить, утопить... Парень с девушкой не борются с этими волнами, не пытаются их каким-то образом остановить или убежать от них. Волны для них – не препятствие, а источник энергии. Они ее используют, чтобы легко и грациозно двигаться над ними, и наслаждаются этим ощущением полета. Они – управляют. Но не волнами (это не в их силах), а собой, собственными движениями. В этом и состоит **лучший способ преодоления стресса – управлять собой таким образом, чтобы жизненные сложности не «топили» тебя, а двигали вперед**, помогали развиваться. Заманчиво звучит, не правда ли?.. Научись – и твоя жизнь станет успешнее, интереснее, счастливее.

