

Стресс и стрессоустойчивость

Тема стресса сейчас достаточно популярна – об этом часто упоминается в СМИ, да и от окружающих людей периодически можно услышать: «У меня был такой стресс!». Давайте попробуем разобраться, что это такое, какая от стресса польза, и какой вред он может причинить. Стресс – это психологическое состояние, которое сопровождает процесс «столкновения» человека с окружающим миром. Периодически в жизни каждого человека возникают новые обстоятельства, к которым необходимо приспособиться. Отсюда следует, что стрессовое состояние может сопровождать процесс адаптации. Но спектр ситуаций, которые могут вызывать стресс, гораздо более широк и во многом индивидуален. На подверженность человека стрессу оказывают влияние особенности нервной системы, которые являются врожденными. Одно и то же событие может у кого-то вызывать стрессовое состояние, а у кого-то нет. Но большое влияние на развитие стрессовых состояний будет оказывать то, как вы воспринимаете различные жизненные ситуации. Таким образом, устойчивость к стрессу является частично врожденной, частично приобретенной, или выученной. Именно приобретенную часть можно изменять и тренировать, пробуя различные модели поведения и обращая внимание на ход своих мыслей в стрессовом состоянии.

Поступление в вуз – это полезный стресс

Многие из вас испытывают сейчас стресс, ведь поступление в вуз – радостное и в то же время волнительное событие, которое сопровождается множеством изменений. Кстати, стрессы бывают не только вредными, но и полезными. Поступление в вуз – это полезный стресс, а например, проблемы с учебой чаще являются вредным стрессом. Но реакция на ситуацию во многом зависит от того, как эта ситуация воспринимается. Возьмем, к примеру, экзамены. Если вы воспринимаете ситуацию проверки знаний как возможность проявить себя и продвинуться к достижению цели – получению диплома, тогда это будет для вас полезным стрессом. Если же экзамены сопровождаются для вас только негативными эмоциями, и вы думаете о возможных неудачах, то это вредный стресс. Ведь пока вами владеют переживания, ресурсы организма уходят на то, чтобы снизить их интенсивность. На мобилизацию памяти, внимания и всех ваших способностей сил уже не остается, что затрудняет успешное выступление на экзамене.

Стрессовое событие – это возможность для развития

Легкость процесса адаптации к изменениям также зависит от вашего восприятия. Если вы испытываете положительный стресс, происходит мобилизация сил организма, чтобы наиболее эффективно справиться с возникающими задачами. В случае отрицательного стресса мобилизация организма заключается в готовности бежать или нападать, вы напряжены, так как чувствуете угрозу своему благополучию. Воспринимая стрессовое событие как возможность, которую можно эффективно использовать, вы получаете доступ к дополнительным ресурсам.

Стресс – это результат накапливания невыполненных дел

Часто стрессовое состояние является результатом накапливания различных факторов. Например, вам необходимо срочно выполнить большое количество заданий по учебе, вы не высыпаетесь, стараясь успеть как можно больше, и вдобавок поссорились с другом. Все это в комплексе приводит к стрессу, и происходит мобилизация организма. Но чем дольше вы находитесь в этом состоянии, тем больше истощаются силы. Крайней реакцией может стать болезнь – сигнал SOS, который означает, что вам необходим отдых для восстановления ресурсов.

Чтобы избежать возникновения стресса, вызванного учебной нагрузкой, рекомендуется выполнять все задания в срок, не допуская перегрузок организма перед сессией. Таким образом, мы подошли к профилактике повседневных стрессов.

Повышаем стрессоустойчивость

Основные принципы профилактики заключаются в формировании здоровых привычек и контроле своего отношения к различным ситуациям и событиям. Стресс – это психологическое состояние, но реакции на это состояние проявляются и на физиологическом уровне. Повысить устойчивость организма к стрессу может полноценный сон, питание, регулярные физические упражнения. Если вы физически хорошо себя чувствуете, вам будет легче справиться с повседневными делами, не допуская развития стрессовых состояний. Контроль своего отношения к жизненным ситуациям важен постольку, поскольку ваше психологическое состояние напрямую зависит от ваших мыслей. Если стараться видеть в каждом событии что-то полезное и положительное для себя, то вредные стрессы будут реже возникать в вашей жизни.

Как видите, многое зависит от того, что происходит в вашей голове: как вы думаете о происходящих с вами событиях, чего ждете от жизни, как относитесь к трудностям. Попробуйте поставить эксперимент: измените свое восприятие ситуаций, которые вызывают у вас сложности. Подумайте, чем может быть полезен опыт проживания таких ситуаций. Отслеживайте ход ваших мыслей. В результате подобных тренировок трудности могут стать возможностями, и перед вами могут открыться новые перспективы.

Если вас заинтересовала эта тема, вы можете принять участие в семинаре «Управление стрессом», который проводится психологической службой, или записаться на индивидуальную консультацию. Расписание семинаров размещается на сайте СПбГУТ и в группе «вконтакте» vk.com/bonch_psi.