СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

**«ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ СТРЕССА»**

ЦЕЛЬ: повышение психологической компетентности педагогов, профилактика кризисных состояний, обучение снятию напряжения.

Современный человек постоянно живет на грани стресса. Причиной тому становится множество факторов, таких как: скверная экология, жесткий ритм городской жизни, агрессивная социальная среда, политическая нестабильность, финансовые кризисы и т.д. Стресс не обходит никого.

Сам этот термин - "стресс" - стал для людей уже обыденным словом, в которое вкладывается представление об изменениях поведения и целая гамма чувств и переживаний, возникающих в сложных ситуациях или при повышенной опасности, которые стали неотъемлемой частью современного образа жизни.

Это понятие, возникшее в физиологии в 30-х гг. ХХ в., достаточно быстро вышло за границы узкобиологической трактовки и стало весьма широко использоваться как в науке, так и в житейской практике.

Каждый человек испытывает стресс, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Если заглянуть в словари, изданные еще лет двадцать назад, то англоязычного термина “стресс” там попросту не встретить. Зато сейчас… Специальная литература о стрессе насчитывает почти двести тысяч наименований.

Что же значит понятие, модное до такой степени, что стало едва ли не “символом” нашего времени?

* Слово “стресс”, так же как “успех”, “неудача” и “счастье” имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Не является ли “стресс” просто синонимом “дистресса”?
* Дистресс (англ.) - горе, несчастье, недомогание, нужда, истощение.
* Стресс (англ.) - давление, нажим, напряжение.

Ответ на этот вопрос неоднозначен. Любое условие может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать - “вот это и есть стресс”, потому что этот термин в равной мере относится ко всем другим. Факторы, вызывающие стресс - стрессоры - различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса. *Стресс, по сути - ответ организма на вопрос внешней среды.*

Так какой же это одинаковый ответ противопоставляет хрупкая живая система натиску прекрасного, но и яростного мира. Прежде всего, свою сильнейшую способность гибко приспосабливаться. Стресс и есть набор приспособленных реакций, предназначенных на всякий случай, общий адаптационный синдром (ОАС).

Адаптация -- это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания - соматические и невротические.

Почему это происходит? Разные люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних реакция активная - при стрессе эффективность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других реакция пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»).

К сожалению не все мы умеем вовремя выйти из-под давления стрессора, не все умеем удерживать защитные силы организма от истощения. Не всегда помним, что цена поражения в борьбе со стрессом - болезнь.

Когда такая болезнь заклинивает механизм регуляции артериального давления, врач называет ее гипертонической болезнью. Рост числа больных гипертонией, при которой постоянный уровень давления крови ненормально высок, показывает, что все больше людей пытается бороться со стрессорами любой ценой, даже ценой здоровья.

Гипертония - не единственная “болезнь века”, которую ученые связывают с третьей стадией стресса - истощением. Сегодня к этим же недугам медики относят ИБС - резкое ухудшение его собственного кровообращения, некоторые болезни желудка и кишечника, многие неврозы.

Сегодня доказано, что само по себе состояние стресса - не болезнь. Если бы не было стресса, жизнь превратилась бы в абсолютное равновесие, замерла бы. Именно стресс поддерживает активность систем организма на уровне нормы. Если угодно, уровень стресса - это “температура жизни”. Не надо повышать ее до лихорадочных величин, но нельзя и снижать до теплового равновесия с окружающей средой, в котором покоится мертвое тело. Вот почему через 40 лет после открытия стресса основатель его теории Ганс Селье пишет книгу “Стресс без дистресса” как раз о том, как поддерживать правильный уровень стресса.

Слово “дистресс” - в переводе с английского “страдание” - Селье применил для того, чтобы разделить между собой неблагоприятное развитие стрессовой реакции и обычный, нормальный, необходимый уровень напряжения систем и равновесий человеческого организма.

Одним из факторов стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека. К примеру, при экспериментальных исследованиях в клиниках больных было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. В таких случаях необходима помощь квалифицированного психолога.

*Основные черты психического стресса:*

1) стресс -- состояние организма, его возникновение предполагает взаимодействие между организмом и средой;

2) стресс -- более напряженное состояние, чем обычное мотивационное; оно требует для своего возникновения восприятия угрозы;

3) явления стресса имеют место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.

Так как стресс возник главным образом именно от восприятия угрозы, то его возникновение в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

При любом нарушении сбалансированности “человек-среда” недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения.

Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.

Продолжительные стрессы социальной жизни - это удел многих в нашем сложном современном мире. Основными источниками стресса могут служить неудовлетворенность делами на работе, попытки удовлетворить семейные потребности, финансовые проблемы, постоянная нехватка времени (недостаточное количество свободного времени для семьи и друзей) и т.д. Когда мы чувствуем, что вещи ускользают из-под нашего контроля, стрессоры постоянно накапливаются, и мы больше не в состоянии справляться со ситуацией, тогда это состояние называют дистрессом.

Человек становится вспыльчивыми и испытывает напряжение в ситуациях обыденной жизни как, например, автомобильная пробка или не слишком быстрое обслуживание в магазине. Иногда, мы “взрываемся” от самых простых вещей. Частые выбросы стрессовых гормонов заставляют нас раздражаться в тех ситуациях, которые избежать просто невозможно. В конце концов, какая разница с какой силой вы будете сжимать руль своей машины, все равно вы будете столько же времени находиться в пробке. Подобная неспособность справиться со стрессом может привести к истощению, которое принимает форму нервного срыва, а иногда даже приводит к психическому заболеванию (хронической усталости, депрессии, общему чувству раздражительности) или психосоматическому расстройству (сердцебиению, язве желудка, напряжению мышц, проблемам с холестерином, повышенному давлению и сердечно-сосудистым заболеваниям).

Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом

«зато». Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения – доказать себе, что "могло быть и хуже".

Сравнение собственных невзгод с чужим еще большим горем ("а другому гораздо хуже") позволяет стойко и спокойно отреагировать на неудачу. ***Интересный способ успокоения по типу «зелен виноград»:*** подобно лисице из басни сказать себе, что "то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо".

Один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят, "излить душу", т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разъяснить ему что-либо, успокоить, направить его.

Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в том, что человек мечется по комнате, рвет что-то. Для того, чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку.

Важный способ снятия психического напряжения – это активизация чувства юмора. Суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным, т.е. суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьезного внимания, суметь улыбнуться или рассмеяться в трудной ситуации. Смех приводит к падению тревожности; когда человек отсмеялся, то его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. По своей функциональной значимости смех так могущественен, что его называют даже "стационарным бегом трусцой".

Рассмотрим возможные способы борьбы со стрессом:

3. Методы борьбы со стрессом.

***Методы работы со своим состоянием в стрессовой ситуации***

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации и от нашей способности “держать себя в руках” и не поддаваться на провокации со стороны собеседника зависит исход деловых переговоров. Психолог Наталия Раннала предлагает следующие техники работы со своим состоянием, выполнить которые несложно после некоторой тренировки:

1. По возможности смените обстановку. Например, если предыдущий этап переговоров закончился “накалом” эмоций, то целесообразно проводить следующие переговоры в другом помещении либо хорошо продумать дизайн существующей “переговорной” комнаты. При необходимости обратитесь к специалистам.

2. В перерыве сполосните руки холодной водой.

3. Следите за своим дыханием. Если вы хотите оставаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то длительности вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха.

4. Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче донести до вашего визави содержание своих мыслей в максимально корректной форме. Некоторым людям с “горячим” темпераментом психологи рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать возражать оппоненту.

Возможно, в первое время вам будет нелегко выполнять перечисленные техники работы со своим состоянием в ситуациях “предстартовой лихорадки” и после стресса. Однако здесь главное -- выработать навык. Если вам сложно работать над своим стрессом в одиночку, то можно обратиться к специалисту -- психологу или психотерапевту -- за индивидуальной консультацией либо пройти обучение на семинаре по соответствующей теме.

Метод рационализации предстоящего события.

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: где произойдет волнующее вас событие, во что вы будете одеты, что вы будете говорить, во что будет одет собеседник, что он будет говорить. В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать.

2. Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для тех, кто часто сомневается).

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь так же успешно.

3. Метод избирательной негативной ретроспекции.

Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

4. Метод зеркала.

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

5. Метод детальной визуализации неудачного исхода ситуации (предельное усиление).

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

***Концентрация.***

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи.

Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит в конце концов к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня.

Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу

(учебу), или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу же после возвращения домой.

Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

1. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.

2. Сядьте на табуретку или обычный стул - только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте, как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

3. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации).

4. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

5. А теперь два варианта концентрационных упражнений: а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут. б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе.

Сосредоточьтесь на "своем" слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату - релаксации всей мозговой деятельности.

6. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, неспеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

3.3. Ауторегуляция дыхания.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела.

Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

***Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.***

Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения – важен ритм.

От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

***Методы профилактики стресса.***

Образ жизни - это наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха и сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным.

Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаем способностью ауторегуляции.

Можно выделить четыре основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая "переделка" дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса.

Использование этих методов при необходимости доступно каждому. О релаксации мы уже говорили, поэтому рассмотрим три других метода.

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную "позу кучера".

2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

6. Погуляйте на свежем воздухе.

7. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких "переделок" дня исходила от нас самих.

Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях, и попробовать провести эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову на решение всех домашних проблем, потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе "СТОП!", чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, свой метод. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Теперь рассмотрим, как можно обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации. То есть как можно определить свой личный стресс. Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во- первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины - таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот несложный, однако требующий терпения. В течение нескольких недель - по возможности ежедневно - необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и суете забудется, когда и что произошло.

Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их.

Если мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение,

"неуспокаивающиеся ноги" (не сидится на месте) ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли

(особенно в затылочной части), боли в суставах, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, запоры, учащенное сердцебиение.

Проанализировав записи, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это на работе или же по возвращении домой. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

Заключение

Можно ли жить без стресса?

Нет, без стресса жить невозможно и даже вредно. Значительно труднее попытаться решить проблему: «Как жить в условиях стресса?» Однако стрессоры бывают разными: стрессор – друг, приносящий огромную пользу нашему здоровью, стимулирующий творческую деятельность; стрессор – от которого можно легко отмахнуться и через час-другой попросту забыть или вспомнить с усмешкой и чувством некоторого неудовлетворения. Но встречается (и значительно чаще, чем нам бы хотелось) стрессор – враг, наносящий страшные удары по самым жизненно важным органам.

Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «фактора риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно- сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс можно предвидеть.

Например, смену фаз развития и становления семьи или же биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас. Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.). Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт.

В этой связи человеку необходимы хорошие адаптационные способности, которые помогут пережить самые тяжелые жизненные ситуации, выстоять в самых жестких жизненных испытаниях. Эти адаптационные способности мы и сами можем в себе воспитать, и совершенствовать с помощью различных упражнений

***Методы работы со своим состоянием в стрессовой ситуации***

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации и от нашей способности “держать себя в руках” и не поддаваться на провокации со стороны собеседника зависит исход деловых переговоров.

* По возможности смените обстановку. Например, если предыдущий этап переговоров закончился “накалом” эмоций, то целесообразно проводить следующие переговоры в другом помещении либо хорошо продумать дизайн существующей “переговорной” комнаты. При необходимости обратитесь к специалистам.
* В перерыве сполосните руки холодной водой.
* Следите за своим дыханием. Если вы хотите оставаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха.
* Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче донести до вашего визави содержание своих мыслей в максимально корректной форме. Некоторым людям с “горячим” темпераментом психологи рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать возражать оппоненту.