



Як підвищити власну стресостійкість

У своєму житті практично кожна людина відчуває стрес. **Стрес** – це відповідь нашого організму на негативні події в житті. Стреси переслідують нас усюди: на роботі, вдома, у транспорті, чи в супермаркеті та навіть іноді на відпочинку. Її наслідків на собі. Стресостійкість є важливою як для дорослих, так і для дітей.

Невеличкий стрес корисний для організму, бо виступає як виклик нашим можливостям, ресурсам і часто змушує нас мобілізуватися задля досягнень та нових звершень. Але коли дія стресового фактора не припиняється і виснажує, стрес призводить до певних порушень в організмі, викликаючи певні зміни в нашому повсякденному функціонуванні. Це можуть бути сильні і тривалі фізичні або емоційні реакції. Суттєві зміни в настрої, занепокоєння, проблеми зі сном та їжею – все це може бути нормальною реакцією на стрес. Але реакції на стресову подію можуть тривати довго і включати: зневіру, оніміння, почуття смутку, розчарування і безпорадності, труднощі з концентрацією і прийняттям рішень, головні болі, болі у спині, проблеми зі шлунком, зловживання алкоголем, наркотиками та ліками. Це може згубно вплинути на життя людини, її поведінку та відносини з оточуючими.

Кожна людина реагує на стресову ситуацію та долає стрес по-різному. Стресова ситуація, що може бути загрозливою для вас, не обов'язково буде такою для вашого сусіда. Люди можуть відчувати стрес через одні й ті ж ситуації, але з різних причин (наприклад, ситуація нова для вас, але непередбачувана для вашого сусіда). Оскільки ми всі реагуємо на стрес по-різному, нам потрібно обирати різні стратегії щодо його подолання. Розуміння власних **копінг-стратегій** чи стратегій подолання стресу може допомогти підвищити власну стресостійкість та знизити вплив вже існуючих стресорів. **Подолання** – це складний процес, що залежить від багатьох чинників: наша оцінка ситуації, доступні та наявні ресурси. Ось декілька адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Стратегії, орієнтовані на емоції. Вони використовуються для того, щоб впоратися з почуттям дистресу, а не з реальною проблемною ситуацією. Ви зосереджуєтесь на своїх емоціях. Ось деякі з них:

- Згода. Наприклад, ви приймаєте нові завдання замість того, щоб сказати «ні», але продовжуєте скаржитися і говорити, що це несправедливо, виплескуючи свої емоції назовні.
- Візуалізація для посилення позитивних емоцій. Наприклад, ви представляєте, що ситуація зміниться і ви зможете подолати стрес.
- Уникнення/заборона.. Але в майбутньому стратегія уникнення може бути шкідливою, оскільки проблемна ситуація не вирішується, а почуття невдоволення та розчарування від неї може наростати. Ось чому важливо використовувати інші стратегії, для того, щоб адаптуватися до різних ситуацій.
- Звинувачення себе або інших в ситуації теж допомагає позбутися негативних емоцій.
- Соціальна підтримка. Поговоріть зі своїм найкращим другом про те, що вас турбує.

Стратегії подолання, орієнтовані на проблеми. Ці стратегії використовують активні методи впливу на ситуацію, що викликала стрес, коли насамперед потрібно сконцентруватися на проблемі. Ось деякі з них:

- Проаналізуйте ситуацію, зверніть увагу, чи залежить від вас те, що відбувається. Уникайте брати на себе більше відповідальності, ніж ви можете взяти.
- Працюйте старанніше та наполегливіше, якщо цього потребує ситуація.
- Поговоріть з людиною. Якщо вона має прямий вплив на ситуацію, то поговоріть, наприклад, безпосередньо зі своїм начальником чи з партнером.

Стратегії подолання, орієнтовані на рішення. Вони можуть бути дуже ефективними для зняття стресу, бо навіть, невеличка зміна – це те, що буває потрібно для зміни самопочуття. Іноді ви нічого не можете зробити, щоб змінити ситуацію, але можете знайти можливість діяти. Часто одна зміна веде до інших змін. Таким чином, створюється ланцюгова реакція позитивних змін, відкриваються можливості для того, щоб ситуація покращилася. Крім того, після того, як ви починаєте діяти, відчуття того, що ви опинилися в пастці – зникає.

За допомогою стратегій подолання ви зможете впоратися зі стресом здоровим способом і уникнути довгострокових наслідків стресу.

Підтримка здорового способу життя допоможе запобігти фізичним ознакам стресу:

- Слідкуйте за гігієною сну. Лягайте та вставайте в один і той же час. Перед сном відмовтесь від кофеїну та алкогольних напоїв, вимикайте електронні пристрої.
- Робіть собі регулярні перерви: прогулюйтеся, спостерігайте за природою або поговоріть з кимось.
- Регулярно практикуйте заспокійливі техніки: медитацію, техніки усвідомленого дихання
- Подумайте про 5 почуттів і це підкаже вам, як ви можете втішити себе і що вам більше підходить: прослуховування музики, прийняття ванни, перегляд фільму, масаж, розслаблення, йога.
- Регулярно робіть фізичні вправи. Незалежно від того, наскільки ви нервуєте, пам'ятайте, що 20 хв прогулянка швидше за все допоможе.
- Дотримуйтеся здорового харчування. Підтримка збалансованої дієти, що складається з продуктів, які забезпечують вас постійним джерелом енергії може стати відмінною першою лінією захисту від несприятливих наслідків стресу.

Якщо ж рівень стресу не знижується, тоді варто звернутися до психолога, психотерапевта або сімейного лікаря. Вони можуть допомогти визначити способи мінімізації стресу, розробити індивідуальні стратегії подолання та підвищення вашої стресостійкості, план раціонального харчування та фізичних вправ для підтримки вашого здоров'я.