

Стрессовое состояние опасно для психического и физического здоровья человека. Чтобы избежать такого состояния, необходимо знать, откуда оно берется и как его предотвратить.

Стресс – это сильное психоэмоциональное переживание. Он сопровождается навязчивыми мыслями, заболеваниями организма и приступами паники. Чем больше человек находится в таком состоянии, тем тяжелее ему избавиться от навязчивых мыслей. Внутреннее напряжение не проходит, а только усиливает все те переживания, которые вызваны стрессом. От уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям зависит, как долго человек сможет противостоять стрессу. Стресс является причиной апатии и депрессии. Когда организм не справляется с постоянным напряжением, возникают определенные симптомы: из-за стресса человек не может вести полноценную жизнь, он растерян и истощен. Опасны стрессовые состояния для людей со слабой психикой или жертвы фобий. Сильные переживания в таких случаях усложняют самочувствие человека и создают все предпосылки для развития невроза или психического расстройства.

Причины

Для стресса нужна определенная причина или ряд незначительных причин: навязчивые мысли постепенно накапливаются и меняют восприятие личности. Любая сложность воспринимается как личный провал или nepозволительную оплошность. Немаловажно и то, как человек справляется с разными видами стресса: на работе, дома, в личной жизни стресс-факторы абсолютно разные.

Стресс на работе

Основные причины, по которым человек находится в сложном психоэмоциональном состоянии: постоянные сложности, которые человек не может преодолеть; психические расстройства; низкая стрессоустойчивость и заниженная самооценка; сложные социальные и материальные условия проживания. Чем больше ответственности возложено на личность, тем больше ее внутреннее напряжение. Люди с низкой самооценкой неспособны выдержать такое давление – они постоянно обдумывают собственные промахи и стараются их скрыть. Чувство вины только ухудшает психоэмоциональное состояние. На человека оказывается постоянное давление со стороны семьи, коллег, посторонних и близких людей. Материальные трудности, сложные отношения с семьей или коллегами. Неправильное воспитание и негативное мышление — настоящие причины стресса. Посмотрите ещё проблема стресса в современном мире. Если дела

накапливаются, а человек неспособен их решить – начинается стресс. В этом состоянии личность не может расслабиться. Она заиклена на одном занятии, что влияет на психическую защиту. Расшатанная психика из-за расстройств или фобий неспособна защищаться от малейших неприятностей, поэтому стрессовое состояние развивается в два раза быстрее. Если человек не проводит профилактику стресса, избежать нагрузок на психику ему не удастся.

Симптомы

Сложное эмоциональное состояние – это настоящая угроза для всего организма. В состоянии он потеет, у него учащается сердцебиение и появляется приступ удушья. Сигнализирующая об опасности защитная реакция организма не должна быть постоянной, но во время стресса жертва снова и снова переживает одни чувства: беспомощность, никчемность, страх. В сложной психоэмоциональной обстановке человек не может объективно оценивать происходящее. Его апатия сменяется приступами гнева: жертва стресса не может контролировать эмоции или поведение. Чем больше человек замыкается в себе, тем меньше ему могут помочь окружающие. Жертва негативно настроена, она находится в плену собственных циклических мыслей. Ей страшно и одиноко. Навалившиеся трудности кажутся ей неподъемными. В состоянии стресса возникает защитная реакция организма – приступы паники или страха. Это нормальное состояние, когда человеку угрожает настоящая опасность. Человек перегружен, он ослаблен и рассеян. Нарушается режим сна: днем жертва стресса сонная, а ночью из-за навязчивых мыслей не может уснуть. Со временем развивается фобия, которая характеризует самые большие страхи человека – боязнь ответственности, осуждения, будущего.

Стрессоустойчивость необходима как мужчинам, так и женщинам. Симптомы стресса напрямую зависят от стрессоустойчивости личности и причин ее сложного состояния. Если она не выдерживает нагрузку или давление окружающей среды, тогда она боится, что ее некомпетентность и несостоятельность раскроются. На фоне переживаний, у человека развивается невроз, истерия, сильная депрессия.

Последствия. Чем опасен стресс?

Постоянное внутреннее напряжение опасно эмоциональным выгоранием. Человек так много волнуется, что единственной психологической защитой для него становится безразличие. Это избирательная холодность и пренебрежение теми обязанностями, которые вызывают стресс. Человек отгораживается от проблемы вместо того, чтобы ее решить – он совершает побег, чем ухудшает свое состояние. Подавленные

эмоции превращаются в страхи и фобии. Чем меньше контроля над ситуацией, тем тяжелее человеку отстаивать свои принципы: жертва стресса подстраивается под внешнюю обстановку во вред себе. В поисках спасения слабая личность создает зону комфорта. Она ограничивает собственный рост и развитие. Частым последствием затяжного стресса является депрессия, которая нуждается в отдельном лечении. Видео Профилактические меры Профилактика и коррекция психического стресса нужна людям с повышенной индивидуальной ответственностью – это руководители, от которых зависит качество производства и процветание фирмы. Выработанная стрессоустойчивость является залогом их душевного равновесия и гарантией высокого профессионального статуса. Методики снятия стресса необходимы детям во время формирования их психики. Чем меньше изменений переживет личность, которая еще растет и развивается, тем меньше комплексов и фобий у нее проявится в будущем. Простые и доступные методы коррекции стресса основаны на своевременной профилактике. Суть профилактики в укреплении стрессоустойчивости человека и изменении его мышления.

Методы профилактики стресса: изменение отношения к проблемам; работа над мышлением; переключение с проблемы; физические нагрузки; ослабление внутреннего напряжения; психологические установки.

Основная цель профилактики – позитивные перемены в жизни человека. Когда он счастлив, проблемы кажутся менее значимыми, а любые последствия ошибок приемлемыми. Профилактика психоэмоционального напряжения позволяет объективно взглянуть на мир, расставить приоритеты. Медитация помогает бороться со стрессом. Рекомендации по профилактике стресса от психолога включают работу над укоренившимися убеждениями: мыслями, которые не имеют под собой логичных оснований. Потому что эти мысли порождают не только стресс, но и страхи, фобии, мешающие человеку полноценно жить и работать. Заключаются конструктивные методы борьбы со стрессом в добровольном решении избавиться от внутреннего напряжения и иначе посмотреть на проблемы. Отношение к проблемам Проблемы – это временные сложности. У них есть определенный период действия, ни одна проблема не бывает постоянной. Для решения проблемы нужно быть уверенным в себе. Важно понять суть проблемы и выбрать способ решения. Для решения сложной задачи потребуется время: не стоит паниковать или бояться, что проблема не решится. Изменив понимание сути проблемы, можно уменьшить внутреннее напряжение.

Как избежать стресса: перестать заикливаться на одной проблеме; разбирать сложности, делить их на более простые нерешенные задачи;

решать проблемы по мере их поступления; оставлять менее важные задачи, не загружать себя десятком разных проблем. Организованность в решении проблем и правильное отношение к проблемам обеспечит снижение уровня стресса. Заниматься рабочими проблемами нужно только на работе. Домой приносить негатив нельзя: разграничение сферы влияния неурядиц поможет своевременно избавляться от переживания.

Правильный настрой

Важно уметь настроиться на быстрое решение тяжелых задач. Установки и убеждения, в большей мере, закладываются в раннем детстве, когда ребенок учится воспринимать мир и людей. Любые проблемы и травмы в это время влияют на мировоззрение во взрослой жизни. Правильный настрой – это частичное самовнушение и убеждение. Стресс предотвратить семье без участия личности, которая ему подвержена, нельзя. Человек должен добровольно участвовать в изменении убеждений. Если проблема в неправильном настрое, потенциальной жертве стресса необходимо менять отношение к себе. Чем больше любви и заботы она получит, тем меньше временные трудности повлияют на ее жизнь. Правильный настрой помогает избегать стрессов, депрессий, но над ним следует ежедневно работать.

Изменение мышления

Профилактика и преодоление стресса в обязательном порядке включает изменение мышления. Это глобальное понятие, которое состоит не только из временного настроения человека или его стойкости. Нужно провести анализ каждой ситуации и выбрать модель поведения. В этом поможет мышление. Неуверенные в себе личности часто ошибаются. Подсознательно они ищут проблемы, чтобы подтвердить собственные опасения. Они нуждаются в проблемах, иначе картина их мира рухнет. Профилактика стресса затрагивает важную проблему: есть проблемы в мышлении, которые не дают человеку выносить из трудностей важные уроки. Для изменения мышления используется работа с психоаналитиком. За один день мировоззрение не изменить. Человеку нужно научиться принимать себя и не винить себя за каждую ошибку. На этом этапе профилактики важна поддержка близкого окружения: через заботу родных личность ощущает себя более уверенной и стойкой.

Работа над позитивным мышлением

Если проблемы восприятия мира и самого себя решены, и человек настроился на правильное отношение к проблемам, для предотвращения стресса следует настроиться на позитив. Сложнее всего контролировать собственные мысли и не допускать негатива. Мысли – это своего рода установки, это будущая реальность человека. Их следует очищать: для этого

человеку следует учиться осмысливать собственное поведение во время стрессовой ситуации и следить за выводами, которые рождаются в его голове. Без контроля мыслей и замены негатива на позитив, предотвратить стресс не получится.

Методики переключения

Профилактика стресса подразумевает простые действия, которые входят в привычку. Метод переключения основан на отстранении от неблагоприятных условий. Подходит такая техника только в тех ситуациях, когда решить проблему человек не может, но на фоне чувства вины появляется стресс. Профилактика стрессовых состояний: если возникли проблемы на работе, следует попросить о помощи – частичное перенесение ответственности ослабит внутреннее давление; если есть такая возможность, нужно на время взять паузу – пройтись, сменить обстановку, развеяться. Как избежать стрессовых ситуаций: найти привычку, которая будет для психики сигналом отключения от переживаний. Это могут быть чтение или физическая нагрузка, настольная игра или разговор с друзьями. Переключение не является побегом от проблем, это временное отстранение, оно даст возможность все обдумать. Предупреждение стресса методом переключения особенно полезно в тех случаях, когда человек неспособен повлиять на ситуацию или она привела к необратимым последствиям. В таких случаях волнения не имеют никакого смысла.

Физические нагрузки

Физические нагрузки и занятия спортом – это эффективные методы профилактики стресса. Они доступны каждому: разнообразие физических нагрузок придется по душе взрослым и детям. Смысл такой методики в отвлечении. Во время занятий человек не может думать о проблемах, он занят упражнениями. Спорт помогает побороть депрессию. Научно доказано, что люди с регулярной физической нагрузкой меньше подвержены стрессам и депрессиям. Групповые занятия – это полезный опыт, который даст новые впечатления и необходимое нейтральное общение. Йога и медитация. Спасти от нервного срыва помогут занятия йогой. Это позы одновременно для расслабления и напряжения мышц. Уникальная восточная методика помогает снять напряжение с тела и очистить мысли от негатива. Заниматься йогой можно и дома, и в зале. С помощью равномерного дыхания можно успокоить нервы, если человек приходит на занятие напряженным и злым. Медитация и йога учат, что такое любовь к себе. Это забота о теле и душе. Это желание найти гармонию и не принимать близко к сердцу то, что не приносит радости. Профилактика стрессовых ситуаций проходит в расслабленной и комфортной обстановке.

Борьба с внутренним напряжением

Если человек находится в психологической зависимости от стресса, ему сложно самостоятельно найти выход. Он замкнут, и чем больше он думает о проблемах, тем больше попадает под их власть. Внутреннее напряжение – начальная стадия стресса, и на этом этапе его еще можно предупредить. Психопрофилактика стресса через снижение внутреннего напряжения происходит с помощью: постоянного расслабления тела; прогулок и общения с друзьями; путешествий; новых хобби. Лечение и профилактика стресса включает простые занятия, которые напрямую не влияют на психику человека, но позволяют своевременно расслабиться. Если им уделять несколько дней в неделю, бояться постоянного внутреннего напряжения не придется:

- Веселая уборка — снятие стресса. Помогает справиться с внутренним напряжением простая работа: физический труд всегда отвлекает. Полезно делать уборку в доме и не допускать беспорядка. С помощью простых занятий на душе станет значительно лучше.

- Расслабляющие ванны. Простое средство для расслабления тела. Хвойные ванны с эфирными маслами – это полезно и приятно. Одновременно такие процедуры действуют успокаивающе. Необходимо выработать себе привычку хотя бы раз в неделю принимать расслабляющую ванну. Перед сном такая процедура полезна для всего организма.

- Прогулки и бег. Дополнительный источник здоровья и расслабления мышц – бег. Во время бега можно послушать расслабляющую музыку и подумать об окружающем мире. Полезно бегать в парке или на свежем воздухе. Прогулки полезны взрослым и детям. Они насыщают кровь кислородом. Особенно полезны перед сном: после прогулки человеку легче уснуть. Помогают прогулки переключиться, на время приглушить тревогу и снизить нервозность.

- Приключения и путешествия. Это новые впечатления и приключения. Путешествие — хорошее средство от стресса. После увлекательной поездки человек возвращается совершенно иным. Его больше не волнуют повседневные проблемы, он полон сил и энергии. Приятно отправляться в путешествия с любимыми и родными людьми. Путешествия – это приятная альтернатива пассивным методам профилактики стресса.

- Новые хобби. Они помогают отвлечься и успокоиться, увлечься новым занятием. На фоне воодушевления меняется восприятие тех многих вещей. Новые хобби позволяют личности раскрыться, показать внутренний потенциал. Чем больше она занята своим развитием, тем меньше она тратит сил и времени на проблемы – причины стресса.

Психологические установки

Психопрофилактической мерой является та, что влияет не только на симптомы стресса, но и на первопричину их развития. Для восстановления душевного равновесия человек должен уделить время тому, что он думает, и на что тратит силы. Коррекция стресса происходит в сознании. Человек должен найти причины, которые запускают опасное психоэмоциональное состояние.

Методика самовнушения – это простые упражнения, помогающие искоренить неправильные установки и заместить их новыми убеждениями.

Методика самовнушения

Психология стресса проста. Есть сложная ситуация, с которой человек по той или иной причине не справляется. Он винит себя, и даже после решения проблемы, тревога не проходит. Человек продолжает жить случившейся неудачей. Борьба с этой проблемой начинается с простых упражнений, которые можно проводить дома. Потребуется упражнения по самовнушению не больше 15–20 мин в день. Для замены установок используются аффирмации – фразы (мотивационные, вдохновляющие, успокаивающие). Эти фразы должны быть значимыми для человека, находить отклик в его душе. Профилактика психоэмоционального напряжения проводится дома: человек остается один и проделывает упражнения в следующем порядке: если есть такая возможность, встать перед зеркалом (при визуальном контакте легче эмоционально настроиться); повторять аффирмацию, вкладывая в нее эмоцию. Со временем фраза для предупреждения стрессов воспринимается подсознанием как правильная, проверенная установка. Человек не сомневается в ней: чем ярче эмоциональная окраска, тем легче в аффирмацию поверить. Аутотренинги меняются и корректируются. Их можно подстраивать под ситуацию. Чем больше человек знает себя, тем легче проходит аутотренинг. Со временем улучшается самооценка и стрессоустойчивость личности.

Стрессовые факторы

Факторы, которые могут быть поводом для стресса или основной их причиной.

Личность, вызывающая антипатию; событие, которое напоминает о старой травме; ошибки, из-за неуверенности в себе человек воспринимает их, как настоящую катастрофу; мысли из-за расстройств психики или фобий; слова и мысли. Устранение причин позволит уменьшить вероятность того, что появятся навязчивые мысли. Стресс-факторы носят индивидуальный характер. Они не поддаются условной классификации: человек определяет их

значимость, анализируя опыт из прошлого. Сложно справиться с факторами, напоминающими серьезную психологическую травму: они возвращают человека в тот момент, когда он оказался беззащитным. Сопутствующие фобии заставляют человека менять поведение: если раньше он нормально воспринимал проблемы, то внутренние страхи заставляют его бояться окружающего мира. Серьезные расстройства психики особенно опасны в юном возрасте: во время формирования психики низкая стрессоустойчивость развивает патологии и заболевания.

Предотвращение

Психокоррекция поведения человека в любом возрасте – это многоэтапный процесс. Предотвращение и профилактика стрессового состояния начинается с осознания фактора, который запускает сильную психоэмоциональную реакцию. После определения стресс-фактора, необходимо исключить его из жизни. Не стоит бояться перемен, они помогут личности вернуть прежнюю душевную гармонию. Если стресс-фактор является лишь поводом, а не основной причиной стресса, то его устранение позволит лишь уменьшить силу психоэмоциональной реакции. В таких случаях необходима работа с мышлением, убеждениями и привычками.

Советы психолога

Расставлять жизненные приоритеты. Отделить значимое от того, что не требует так много сил. Психологи рекомендуют больше уделять времени домашним делам и семье. Важно искать равновесие в рабочих и семейных делах: дисгармония – благоприятная среда для стресса. Полезно делать спонтанные выходные и выбираться за город. Новые навыки и знания повысят уверенность в себе, и проблемы не будут казаться столь значимыми. Не стоит скрывать внутренние страхи: в них можно найти причину, по которой жизнь не приносит удовольствия. Если человек боится неизвестности или будущего, его самооценка нуждается в коррекции. Страх и стресс – это реакции, когда человек не уделяет психическому здоровью должного внимания. Физическая усталость является причиной стрессового состояния, поэтому нужно исключить фанатическое отношение к делам.

Использованная литература: Чеховских, М.И. Основы психологии: учеб пособие / М.И. Чеховских. – Минск: Новое знание, 2002. – 218 с. Годфруа, Ж. Что такое психология. В 2 ч. / Ж. Годфруа. – М.: Мир, 2000. – Ч.1. – 472 с. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студ. вузов / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – М.: «АСТ» Ростов –н/Д Феникс, 1999. – 576 с. Дыгун, М. А. Общая психология в схемах, понятиях, персоналиях / М. А. Дыгун. – 4-е изд. – Мозырь:

Содействие, 2009. – 72 с.