

Збереження психологічного здоров'я- поради психолога

Як уберегти себе від впливу стресу, що руйнує, і допомогти набутти впевненості, оптимізму і натхнення

Прагніть до максимальної, але доступної для вас життєвої мети.

- Відпочивайте ще до того, як встигнете стомитися.
- Використовуйте енергію стресу в інтересах особистого зростання.
- Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.
- Пам'ятайте дуже важливу рекомендацію П. Брегга про те, що єдиний спосіб продовжити своє життя – це не укорочувати його.

Антистресові правила життя і поведінки

Не всі вони можуть підійти конкретно вам. Однак ви вправі зробити вибір. Використовуючи ті з них, що дійсно вам підходять, ви забезпечите собі високу життєву стійкість.

Правило 1

Визначте негативні чинники, що призводять у вас виникнення стресу.

Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення, спробуйте змінити своє ставлення до них.

Правило 2

Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні. Він гарантує високу стресостійкість.

Правило 3

Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо.

Стрес викликає загальне напруження. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різні

способи розслаблення. Бо саме в умінні розслаблюватися полягає секрет успішної боротьби зі стресом. Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне й психічне здоров'я.

Правило 4
Зробіть паузу.

Слід пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в «зону» стресу і втрачаєте самоконтроль.

Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу». На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);
- порахувати до 10;
- вийти з приміщення;
- переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, під час навчання ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим що дасть можливість зняти напруження:

- перебрати свої ділові папери, зошити підручники),
- полити квіти на підвіконні, заварити чай;
- вийти в коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то...) і поговорити з колегами, товаришами на нейтральні теми підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;
- звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;
- зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» стала звичкою.

Правило 5

Навчайтеся планувати.

Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою, як дамоклів меч. Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними.

- Запишіть задачі, плани, справи на тиждень і поєднайте їх із розкладом ваших занять. Такий пробний список «запустить механізм» і полегшить подальше планування.
- Розставте завдання відповідно до їх важливості. Записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий.
- Виключіть всі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку.
- Делегуйте повноваження. Одна з найважливіших причин стресу полягає у впевненості, що ви все повинні робити самі.
- Закінчіть одне завдання, перш ніж прийнятися за інше. Не відкладайте справи на завтра.
- Навчіться говорити «ні». З усіх способів розподілу часу уміння говорити «ні» – найкращий.
- Резервуйте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі. Тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб встигнути виконати свій план.
- Контролюйте процес. При розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, імовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб перебороти стрес. Стрес — це не стільки результат

напруженої роботи і негативних подій, скільки результат відчуття того, що життя занадто складне і не піддається контролю.

Правило 6

Намагайтеся завершувати ситуації.

Для того щоб уберегти себе від стресу, вчіться відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхнє число, для цього виконайте такі чотири дії:

- усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення і марно розтрачує ваші сили;
- прийміть рішення завершити її;
- подумайте про те, що у ваших силах і що залежить саме від вас, виберіть кращу можливість і покладайтеся на себе;
- запровадьте свій план у життя.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.

Правило 7

Визнайте й прийміть обмеження.

Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі.

Послабте ваші стандарти. На противагу загальноприйнятій думці не все, що потрібно робити, слід робити добре. Будьте більш гнучкими. Досконалість не завжди досяжна, а якщо і досяжна, то вона не завжди цього варта.

Уникайте непотрібної конкуренції.

У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але наявність надто великого прагнення до вигравання у надто багатьох сферах життя створює напруження і тривогу, робить людину надто агресивною.

Правило 8

Будьте «позитивною» особистістю.

Уникайте критикувати інших. Учіться хвалити інших за ті речі, які вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

Рахуйте ваші удачі!

На кожную сьогоднішню невдачу, імовірно, знайдеться десять або більше випадків, коли вам пощастило. Подумайте про них. Спогад про гарний випадок зменшить ваше роздратування, коли знову що-небудь відбудеться не так, як ви хотіли б.

Щодня хваліть себе по декілька разів.

Будь-яка робота, велика або маленька, виконана вами або іншим, заслуговує подяки. Не чекайте подвигів.

Щодня дякуйте найдорожчій для вас людині, окрім себе. Хоча б раз на день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, ви незабаром зрозумієте, що це приносить подвійну користь: вам і близькій людині.

Учіться терпіти й прощати.

Нетерпимість до інших призведе до фрустрації й гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх. Прощайте й забувайте. Не скаржтеся, не скигліть, не відчувуйте невдоволення іншими. Прийміть той факт, що люди навколо вас і світ, у якому ми живемо, недосконалі, і мають «різні карти світу».

Приймайте доброзичливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказів зворотного. Вірте тому, що більшість людей намагається робити все настільки добре, наскільки може.

Зробіть що-небудь для поліпшення вашого зовнішнього вигляду. Якщо ви буде виглядати краще, це змусить вас і почувати себе краще. Гарна зачіска, акуратний костюм можуть підвищити ваш життєвий тонус. Відносьтеся до себе добре.

Якщо ви відчуваєте, що знаходитесь всильному напруженні, а сили на межі, відкладіть важкі справи.

Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Вибудуйте їх у чергу і готуйтеся до виконання найголовнішої справи.

Правило 9

Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас.

Опануйте головним умінням – перетворювати негативні події на позитивні.

Оскільки стрес пов'язаний практично з будь-якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить. Але кому приємне бездіяльне життя? Нічого не робити не означає відпочивати.. Дозвільний розум і ледаче тіло страждають від стресу неробства. Основоположник теорії стресу Г. Сел'є писав: «Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба керувати. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя». Багато досліджень показують, що людина позитивно реагує на стрес тільки в тому випадку, якщо здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля.

Слід думати про позитивні моменти, які можна взяти з більшості стресових ситуацій. Коли людина намагається реалізувати цю здатність на практиці, вона переборює найбільшу перешкоду на шляху до стресостійкості. Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на те, що відбувається.

Уміння перетворювати щось негативне на щось позитивне – майстерність контролювати стрес.

Потрапляючи в ту чи іншу ситуацію, ми починаємо контролювати її, перетворюємо на хвилюючий і вартісний життєвий досвід й автоматично вважаємо, що саме ця ситуація змушує нас демонструвати свої кращі якості й робить наше життя більш результативним і повноцінним. Така поведінка змусить вас відчувати, що в такий самий спосіб можна будь-яку негативну ситуацію перетворити на позитивний досвід.

Ваш вибір визначає, чи дозволите ви подіям одержати над вами верх, чи будете самі контролювати їх і, відповідно, чи зумієте сприймати стрес як труднощі, які можна перебороти й перетворити собі на користь. Таке невелике коригування відносин до труднощів є основним принципом, що лежить в основі стійкості до стресів. Упровадивши цей простий принцип у повсякденне життя, ви зможете перетворити стрес на рушійну життєву силу, змусити його працювати на вас, а не проти вас

Правило 10

Звільніться від «ментальних токсинів» стресу.

Щоб звільнитися від ментальних токсинів стресу, потрібно виконати своєрідне ментальне прибирання за допомогою засобів раціональної терапії.

Для цього поверніться у момент минулого, де ви були не цілком задоволені своїм поведженням і переживіть його ще раз, але вже не так, як у вас вийшло тоді. Відомий американський психотерапевт Вірджинія Сатир називає це «повернутися й побачити новими очима». З позиції сьогодення зрозумійте, чого вам не вистачало тоді для більш успішного поведження.

«Потренуйтеся» кілька разів, поки не будете задоволені своєю реакцією. Доможіться такої зміни уявлення про стресор, щоб воно більше не служило для вас джерелом

напруження. Перетворюйте проблемно-конфліктні й кризові педагогічні ситуації на досвід, що сприяє професійному й особистісному зростанню.

Додаючи спогадові характеристики сильного позитивного переживання, ви не тільки захищаєтеся від впливів стресу, але й здобуваєте впевненість, що надалі цей спогад стане позитивно впливати на всі наступні події. Крім того, ви перетворюєте проблемно-конфліктні й кризові ситуації на досвід, що сприяє професійному й особистісному зростанню.

Правило 11

Регулярно робіть фізичні вправи.

Два-три рази на тиждень (а ще краще щодня) давайте собі фізичне навантаження. Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторювані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж (самомасаж).

Дуже важливо давати собі можливість регулярно звільнятися від напруження, яке поволі накопичується. Кілька разів на день займайтеся фізичними вправами.

Правило 12

Щодня знаходьте привід посміятися.

Почитайте, подивіться, послухайте, розповідайте про що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є

дієвим засобом боротьби зі стресом. За твердженням

Анрі Рубінштейна, автора книги «Психосоматика сміху», одна хвилина сміху еквівалентна сорока п'ятьом хвилинам гімнастики або фізичних тренувань. Дослідження зі сміхотерапії, проведені в Стенфордському університеті (сміх там називають бігом на місці), довели, що сміх дійсно тренує багато м'язів, знімає головний біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує дихання і сон. При цьому в кров потрапляє більше гормонів,

активніше йдуть процеси обміну речовин. Людина, яка часто сміється, перестає відчувати біль.

Пам'ятайте, щоб вище наведені поради стали діяти, недостатньо їх прочитати, зрозуміти прочитане, потрібно їх обов'язково застосувати.