

Стресс: можно ли его избежать?

«Стресс», в переводе с английского, означает чрезмерное эмоциональное напряжение, которое может привести к нарушению нормального функционирования организма и в итоге – к развитию различных заболеваний.

Вредны не сами по себе эмоциональные нагрузки, а чрезмерное – острое или хроническое психическое напряжение. Такого перенапряжения и нужно научиться избегать.

Необходимо выработать режим дня, это способствует ритмичной деятельности нервной системы.

При планировании распорядка дня нужно выделить время для сна и отдыха. По меньшей мере один час в день отдайте прогулке. Ни вечерние часы, ни выходные дни не следует тратить для продолжения все той же работы. Не стоит обдумывать и обсуждать свои рабочие дела или читать во время еды. Лишая себя полноценного отдыха и перерывов в работе, вы снижаете свою работоспособность.

Прекрасно снимает нервное напряжение активный отдых. Благоприятное действие оказывает и переключение с одного вида деятельности на другой. После умственного напряжения целесообразно занятие физическим трудом. Он не только успокаивает, но и помогает переносить эмоциональные перегрузки. После физического труда полезно отдохнуть, читая книгу, играя в шахматы и т. д.

Важно самому научиться расслабляться. Для этого полезно овладеть приемами аутогенной тренировки. Вначале занятия желательно проводить ежедневно, упражняясь в последовательном расслаблении различных мышц тела, для него необходимо про себя определенные словесные формулы типа: «Мои ноги расслаблены, мои руки расслаблены» и т.д. Эти упражнения должны проводиться в удобной позе, располагающей к отдыху, например, лежа на спине или удобно расположившись в кресле. Когда человек овладел приемами расслабления, он должен научиться расслабляться в любой обстановке: в транспорте, во время перерыва в работе, при необходимости – даже в рабочей обстановке. Постепенно это умение расслабляться станет привычкой.

Для того, чтобы нервная система не перенапрягалась, следует также объективно оценивать свои реальные возможности. Не стоит тратить свои силы, пытаясь достичь цели, если это явно невозможно.

Человек с его высокоразвитой нервной системой чрезвычайно чувствителен к психическим травмам. Особенно вреден стресс, возникший в результате неудач и рухнувших надежд. Выработывая

для себя нормы поведения в обществе, запомните следующие советы, они помогут вам свести ранимость к минимуму.

1. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтоб они обращались с Вами.
2. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада. Избегая всего нарочитого, показного и вычурного, вы заслужите расположение и любовь окружающих.
3. В какую бы конфликтную ситуацию Вы ни попали, сначала взвесьте свои силы и целесообразность действий, которые вы хотите предпринять.
4. Старайтесь сосредоточить внимание на светлых сторонах жизни. Мудрая пословица гласит: «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостным дням».
5. Ничто не обескураживает больше, чем неудача: ничто не ободряет сильнее, чем успех. Даже после сокрушительного поражения бороться с мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний об успехах. Это – действенное средство восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед.
6. Если Вам предстоит удручающе неприятное дело, не откладывайте его.
7. Наконец, не забывайте, что нет готового рецепта на все случаи жизни.

Избежать чрезмерного стресса вполне возможно. Человек, умеющий своевременно переключаться и расслабляться, лучше контролирует свои эмоции и поступки и может достичь хороших результатов в любом виде деятельности.