

# Стресс и методы его преодоления



Стресс стал неотъемлемой частью современной жизни, проявляясь как в повседневных заботах, так и в серьезных жизненных испытаниях. При этом важно понимать, что хотя мы не всегда можем контролировать внешние обстоятельства, у нас всегда есть возможность изменить свое отношение к происходящему.

## Индивидуальный подход к управлению стрессом

Необходимо осознавать, что универсального решения для борьбы со стрессом не существует. То, что помогает одному человеку, может не подойти другому. Более того, методы, эффективные дома, могут быть неуместными в общественных местах. Именно поэтому важно владеть разнообразными техниками снижения стресса, чтобы выбирать наиболее подходящие в конкретной ситуации.

## Быстродействующие методы снижения стресса

В моменты острого стресса, будь то важное собеседование или конфликтная ситуация, важно иметь под рукой инструменты для быстрого восстановления эмоционального равновесия. К таким методам относятся:

### Управляемые визуализации

Эта техника представляет собой своеобразный отдых для ума, где вы мысленно переноситесь в спокойное место. Например, вы можете представить себя на пляже, слышать шум волн, ощущать морской бриз и тепло солнца.

Практиковать визуализации можно как самостоятельно, так и с помощью аудиозаписей. Достаточно закрыть глаза и погрузиться в детали создаваемой сцены, задействуя все органы чувств.

### Медитация

Медитация помогает как при краткосрочном стрессе, так и в долгосрочной перспективе. Существует множество форм медитации: от повторения мантры при глубоком дыхании до практики осознанности, когда вы полностью погружаетесь в текущий момент.

Сосредоточение на настоящем моменте помогает отвлечься от переживаний о прошлом и будущем. Хотя медитация требует практики, она способна существенно снизить общий уровень стресса.

### Прогрессивная мышечная релаксация

Эта техника включает последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц, начиная с лба и заканчивая пальцами ног. Процесс

начинается с глубоких вдохов и помогает научиться распознавать и контролировать мышечное напряжение.

## **Дыхательные упражнения**

Контроль дыхания - незаметный для окружающих способ быстро снизить стресс. Существует множество техник: от простого счета при вдохе и выдохе до визуализации распространения спокойного воздуха по телу.

## **Физическая активность**

Прогулки - отличный способ справиться со стрессом, помогающий сменить обстановку и освежить мысли. Будь то короткая прогулка по офису или длинная прогулка в парке, физическая активность положительно влияет на настроение.

## **Физический контакт**

Объятия близких людей способствуют выработке окситоцина, известного как "гормон объятий". Этот гормон помогает снизить артериальное давление, уменьшить уровень стресса и вызвать чувство расслабления.

## **Ароматерапия**

Использование ароматов может помочь почувствовать себя более энергичным и сосредоточенным. Определенные ароматы влияют на мозговую активность и уровень стрессовых гормонов. Для применения можно использовать свечи, диффузоры или косметические средства.

## **Творчество**

Рисование может стать отличным способом борьбы со стрессом. Многие из нас в детстве легко и непринужденно проявляли свои творческие способности, но со временем утратили эту связь. Однако никогда не поздно вернуться к своим творческим корням и раскрыть свой потенциал заново.

Также можно использовать раскраски для взрослых. В последнее время они становятся все более популярными. Научные исследования неоднократно подтверждали, что процесс раскрашивания может оказывать медитативный эффект на организм человека, а раскрашивание сложных геометрических узоров помогает снизить уровень тревожности.

## **Долгосрочные методы снижения стресса**



Для достижения долгосрочного облегчения стресса важно сформировать определенный образ жизни и привычки, которые помогут укрепить вашу психологическую устойчивость. Люди, регулярно практикующие спорт или медитацию, как правило, лучше справляются со стрессовыми ситуациями.

## **Правильное питание.**

Многие склонны “заедать” стресс высококалорийной пищей, но это приносит лишь временное облегчение. Продукты с высоким содержанием сахара и жиров вызывают резкие скачки уровня сахара в крови, что впоследствии может усилить тревожность. Для поддержания стабильного эмоционального фона рекомендуется включать в рацион продукты, способствующие регуляции настроения: яйца, авокадо, грецкие орехи.

## **Хобби и развлечения.**

Несмотря на то, что многие чувствуют себя перегруженными повседневными обязанностями, важно находить время для увлечений и отдыха. Внедрение периодов отдыха в ежедневную рутину не только улучшает самочувствие, но и повышает продуктивность. Будь то садоводство, шитье или любое другое занятие – оно становится важным элементом качественной жизни.

## **Общение с собой**

Работа над внутренним диалогом также играет значительную роль. То, как мы говорим с собой, существенно влияет на наше эмоциональное состояние. Избегайте самокритики и катастрофического мышления. Вместо фраз типа “У меня не получится” или “У меня нет времени”, старайтесь мыслить более конструктивно и реалистично.

## **Йога**

Эта практика объединяет физическую активность, медитацию и дыхательные упражнения, что делает её эффективным инструментом для борьбы со стрессом. Регулярные занятия йогой могут принести долгосрочные положительные изменения в ваше самочувствие.

## **Записи**

Ведение дневника благодарности также может существенно повлиять на ваше эмоциональное состояние. Записывая каждый день три вещи, за которые вы благодарны, вы учитесь замечать положительные аспекты жизни и лучше справляться со стрессом.

## **Физическая активность**

**Это** ещё один важный компонент борьбы со стрессом. От регулярных посещений спортзала до активного отдыха на свежем воздухе – любой вид физической активности помогает поддерживать ментальное здоровье. Прогулки, командные игры, велопогулки или даже катание на каноэ – выберите то, что вам по душе.

Помимо работы над собой, важно также решать проблемы, вызывающие стресс. Иногда эффективнее не просто менять отношение к ситуации, а устранять сам источник стресса из вашей жизни. Такой подход позволяет

более конструктивно справляться с проблемами и снижает уровень стресса в долгосрочной перспективе.

Помните, что формирование новых привычек требует времени и терпения. Начните с малого, постепенно внедряя эти практики в свою жизнь, и вы заметите, как улучшается ваше самочувствие и качество жизни в целом.

Емельянова Дарья Николаевна,

Педагог-психолог МБОУ «Гимназия №63

«Академия  
успеха»

