

Бичевина Татьяна Геннадьевна

Медицинский психолог Ангарского филиала ОГБУЗ ИОПНД

## Консультация для родителей

### **«Стресс, как индивидуальное проявление личности»**

Одним из поводов обращения людей к психологу является переживание ими стресса.

Обычно о стрессе мы говорим с негативным оттенком: проблемы на работе, конфликты в семье, напряженные отношения с соседями или просто «плохо на душе».

Но стресс человек может испытывать и при положительных переживаниях: исполнение давно задуманного, встреча с любимым человеком, ожидание концерта известного актёра и разные другие ситуации, субъективно воспринимаемые человеком, как позитивные. Для обозначения этого состояния есть специальный термин - эустресс (положительный стресс).

В общем, стресс - это реакция организма в ответ на внешнее воздействие. В переводе с английского стресс – это давление, напряжение. Степень выраженности стресса зависит от личностных особенностей человека, его темперамента, воспитания, настроения на данный момент времени и многое другое. Если в целом, то стресс выражается в нервно – психическом напряжении, возбуждении, увеличении мышечного тонуса, в изменении волновой активности мозга, в учащении сердцебиения.

Когда отрицательно окрашенное для субъекта переживание приобретает хроническую форму, то это состояние называется дистрессом.

Дистрессопасен и разрушителен для здоровья человека, он негативно влияет на его деятельность. Чтобы не перейти от стресса к дистрессу, прислушайтесь к некоторым рекомендациям.

***Осознайте, что стресс вызывает не сама опасность и содержание происходящего, а то, как человек «видит» это происходящее.***

Например, собираясь идти в гости, вы заранее напрягаетесь из-за предстоящей встречи с неприятным для вас человеком, но прия на место и, увидев его (человека) совсем в другой ситуации, вы видите, что он вполне переносим и не такой плохой, как казался ранее.

Предположения и напряжения накануне были лишними.

Кстати, по статистике больше половины из того, что человек себе «накручивает» не соответствует тому, что происходит позже самом деле. Поэтому в очередной раз предвосхищая негативное развитие событий, сделайте скидку, что это всего лишь ваши фантазии.

### *Не будьте перфекционистом.*

Перфекционизм – постоянное (часто навязчивое) стремление к совершенству, идеалу. Чрезмерные затраты сил и времени на доведение до совершенства результатов деятельности, могут истощить психику человека, привести его к неудовлетворённости собой.

Старайтесь разумно относиться к своим ресурсам, поймите, что невозможно достичь идеала во всём.

Поддерживайте себя не только в активности, но и в желании отдыхать, позвольте себе быть в чем – то на высоте, не стремитесь всегда быть лучшим.

### *Меньше критикуйте себя.*

Человек практически во всех ситуациях поступает единственным возможным для себя на данный момент способом. Всем свойственно ошибаться, совершать опрометчивые поступки.

Люди, критикующие себя за каждый неправильный шаг, находятся в напряжении, как следствие внутренний дискомфорт и неуверенность в себе.

Понимайте и принимайте себя, как это делает хороший родитель по отношению к ребёнку, который нуждается в безусловной любви.

### *Говорите о своих проблемах с позитивными людьми или профессионалами.*

Люди, способные видеть положительные стороны жизни, помогут и вам не застрять на плохом. В любой ситуации можно увидеть свет в конце тоннеля. Главное, правильно расставить акценты и наметить перспективу. Если затрудняетесь, обратитесь к психологу, о котором слышали хорошие отзывы.

### *Переключайтесь.*

Застревание на одних и тех же негативных мыслях, на одной проблеме или на одной работе плохо оказывается на состоянии человека. Старайтесь переключаться. Иногда стоит просто выйти из дома и прогуляться, без определённой цели.

Или заняться тем, что приводит в душевное равновесие.

Возможно, это спорт, рисование, вязание или игра в шашки, или собирание пазлов. Кстати, последнее очень увлекательное занятие, которое приобретает всё большую популярность не только у детей, но и среди взрослых.

### *Живите проще.*

Многие люди склонны усложнять жизнь не только себе, но и окружающим. Старайтесь смотреть на мир проще, что – то не получается сегодня, получится завтра.

Учитесь радоваться простым вещам. Солнцу за окном, возможности свободно передвигаться, общаться, отдохнуть в хорошей компании. Понаблюдайте за детьми, как они быстро справляются со своими детскими неудачами: упал, поплакал совсем немного, успокоился и побежал дальше к новым свершениям.

Хорошо бы начинать каждый день с установки «Наступил новый день. Сегодня всё будет хорошо».

***Не старайтесь всё делать сразу и в полном объёме.***

Если невозможно сделать что-то быстро, осуществляйте задуманное пошагово.

Подумайте, какие шаги можно (нужно) предпринять именно сегодня, завтра, в более позднее время.

Какие препятствия могут ожидать вас на этом пути? Как их избежать или с чьей помощью преодолеть?

В зависимости от результатов первого, второго шага стоит остановиться и оглядеться, куда и как двигаться дальше.

Почаще задавайте себе вопрос «А как это для меня?». Если начинаете испытывать дискомфорт, может стоит подумать, в ту ли сторону я иду, тем ли делом занимаюсь?

На пути решения проблемы могут произойти разные изменения и быть может со временем ваши мысли о том, чем всё должно завершиться именно «так» изменятся.

Пошаговое решение даёт возможность делать промежуточные выводы.

Итак, стрессы мы испытываем течение всей жизни; они могут, как положительно, так и отрицательно воздействовать на нас. Важно, как человек интерпретирует происходящее. Наше отношение к тому, что происходит вокруг и с нами сугубо индивидуально.

Для одного «что - то» конец света, для другого ничего особенного.

В умеренных дозах стресс полезен для человека, он мобилизует ресурсы, заставляет двигаться, идти вперёд. Иногда стресс необходим, чтобы переосмыслить свои поступки, поведение, жизнь.

Если стресс приобретает хроническую форму выражения и мешает человеку нормально жить, возможно пришло время обратиться за помощью к специалистам.

**Поговорить о своих переживаниях, проблемах, вариантах их решения можно, позвонив по телефону доверия 0 – 86 (бесплатно).**

**Сотовая связь –8 395 55 64 986.**

