

Психологический стресс (англ. — давление, напряжение) — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием экстремальных воздействий, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т.д.

По способам реагирования на стресс людей можно разделить на 3 категории, условно названные «стресс кролика», «стресс льва» и «стресс вола».

«стресс вола» - для тех, кто к нему адаптируется; может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой. - «стресс кролика» - кто избегает его; относятся те, кому характерна пассивная реакция на стресс. При этом человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы. - «стресс льва» - кого такие ситуации мобилизуют, вариант поведения человека, когда он бурно и энергично (как лев) реагирует на стресс.	  
--	---

Что же лучше быть, «кроликом», «львом» или «волом»?

Однозначного ответа не существует. Бывают ситуации, когда лучше «не суетиться» и просто «плыть по течению»; лучше сберечь свои силы и ничего не предпринимать. С другой стороны, бывают ситуации, когда «львиная» реакция буквально спасает жизнь. Например – притча о двух мышках (лягушках), попавших в банку со сметаной. Одна из них повела себя как «кролик», решив покориться судьбе, и погибла, а другая показала «львиную» энергию и, взбив сметану в масло, выбралась на свободу.

!Совет психолога: в каждом конкретном случае анализируйте ситуацию. Подумайте, что зависит от вас, на какие внешние обстоятельства вы можете повлиять, а на какие – нет. При необходимости скорректируйте свои цели. В зависимости от этого следует выбирать одну из трех ролей: кролика, льва или вола

С точки зрения психофизиологии, активная реакция на стресс, более оправдана. Однако при интенсивной работе человека на пределе своих возможностей в течение длительного времени возникает опасность неожиданного срыва.

Как справляться со стрессом?

Зачастую люди скрывают стресс не только от окружающих, но и от самих себя. Поэтому для того, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями для начала **НАДО! честно признаться себе в том, что некие события или определенный человек вызывают у вас отрицательные эмоции.**

Стрессовое состояние имеет следующие временные отрезки:

- сначала возникает «предстартовая лихорадка», во время которой мы думаем о предстоящем событии, например, о предстоящем экзамене, о том, что ждет вас за плохо сданный проект и т.д.;
- затем наступает собственно стрессовое событие;
- далее следует состояние, которое называют «пост-стрессом».

Методы борьбы со стрессом на каждой из перечисленных стадий.

Методы, направленные на снижение «предстартовой лихорадки»:

- *Метод рационализации предстоящего события («Стреляный воробей»).*

Для этого следует представить максимально детально ситуацию, которая должна произойти:

- где произойдет волнующая вас ситуация,

- во что вы будете одеты,
- что вы будете говорить,
- во что одет собеседник и что он говорит.

В реальности детали могут быть не такими, однако, это не важно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и как следствие уменьшатся эмоции, мешающие работать.

• Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для людей, которые любят сомневаться).

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Вспомните все комплименты, которые вы можете себе сделать. Затем подумайте, если вы уже были успешны в решении волнующего вас вопроса раньше, то есть все основания полагать, что в настоящий момент вы будете столь же успешны.

- Метод избирательной негативной ретроспекции.

Вспомните свои провалы и проанализируйте их причины: - нехватка ресурсов, если да, то каких; - недостаточное планирование и пр.

Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

- Метод зеркала.

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина); соответственно, ваши негативные эмоции исчезнут или существенно понизятся.

• Метод детальной визуализации (зрительного представления) неудачного исхода ситуации (предельное усиление).

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Продумайте, что вы будете делать, если произойдет наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и вызывает обычно лишние эмоции.

- Методы работы со своим состоянием в стрессовой ситуации.

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации и от наших способностей «держать себя в руках» и не поддаваться на провокации, зависит исход, например, деловых вопросов, или даже собственная жизнь и жизнь других, в зависимости от ситуации.

Психологи предлагают следующие техники работы со своим состоянием в стрессовой ситуации, выполнить которые не сложно:

- Сполосните руки (можно и ноги) холодной водой.
- Следите за своим дыханием. Если вы хотите остаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то **длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха**. Дыхательный цикл состоит из 4 фаз: вдох – пауза – выдох – пауза.

- Есть успокаивающий тип дыхания, в нем следующее состояние фаз (для счета используют удары пульса или счет 1-2 в сек.) вдох (2)1, задержка (0), выдох (5)6, задержка после выдоха (4)

- Примерно такое дыхание у человека устанавливается перед сном. Его необходимо научиться вызывать для расслабления. Дыхание с продолжительным вдохом ведет к активизации организма, а с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.

- Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче говорить, донести содержание своих мыслей в максимально корректной форме. Некоторым людям с «горячим» темпераментом (холерики) психологи рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать что-либо делать, говорить, возражать.

- Упражнения с оздоровительными китайскими (тибетскими) шариками помогают добиться уравновешенности и укрепить организм. При стрессовой ситуации или сразу после неё необходимо перекачивать в руках 2 (3) шарика. Вместо китайских шариков можно использовать созревшие плоды каштана.

По материалам:

Кривая развития стрессовой ситуации - <https://helpiks.org/1-103598.html>

Лев, вол, кролик: три типа реакций организма на стресс - <https://prostress.by/poleznye-stati/vy-lev-vol-ili-krolik-uznayte-vse-o-tre/>

Саморегуляция психического напряжения - <https://www.brsu.by/div/samoregulyatsiya-psiicheskogo-napryazheniya>