

Как справиться с долговременным стрессом

Хронический стресс возникает обычно двумя путями: либо как следствие острой стрессовой ситуации, либо в результате действия незначительных, на первый взгляд, но многочисленных и "долгоиграющих" неприятных факторов (а часто - как разнообразные и самые причудливые комбинации всего вышеперечисленного).

В первую очередь надо ликвидировать, разрядить возникшую в коре головного мозга стрессовую доминанту или же создать новую, конкурирующую. В этом вам помогут:

Различные методы расслабления, релаксации. Именно умение расслабиться является основой снятия стресса. Смысл расслабления (релаксации) - снять физиологическое и психологическое напряжение.

Существует много типов и приемов релаксации, вы без труда найдете в Интернете их подробные описания. Отметим следующие методы релаксации:

- О медитация;
- О мышечная релаксация;
- О массаж;
- О баня, сауна;
- О аутогенная тренировка;
- О йога.

Спорт. Упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, накопившийся при стрессе, израсходовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, в крови останется избыток адреналина, значит, останутся раздражительность и злость. Но и не переусердствуйте: сверхнагрузки для неподготовленного человека могут плохо закончиться.

Общение с близким человеком поможет, во-первых, "излить душу", т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на другую тему;

в-третьих, совместно поискать пути к благополучному разрешению ситуации.

Захватывающие игры, в том числе компьютерные.

Шоппинг. Для тех, кто любит походить по магазинам, поглазеть на товары - прекрасный метод. Главное даже не купить нужную вещь, а посмотреть, выбирать и наслаждаться самим процессом.

Переключение на любимое дело, хобби. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Очень полезно иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

Другие способы отвлечься (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма).

Расслабившись, успокоившись, отогнав от себя тяжелые мысли и переживания, переходите к самому главному: анализу причин стресса и поиску путей выхода из создавшейся ситуации.

Все способы борьбы с хроническим стрессом можно свести к двум вариантам: надо изменить либо ситуацию, либо свое отношение к ней.

Лучший способ избавиться от затянувшегося стресса - полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Устранив хотя бы некоторые, даже мелкие, факторы хронического стресса, вы почувствуете значительное улучшение.