***Поради психолога.***

***Стресостійкість:***

***як і для чого її використовувати в життєвих ситуаціях?***

Тенденції інтенсивного і напруженого сучасного ритму життя людини, яке щодня випробовує нас на міцність, призводять до збільшення негативних емоцій, які, накопичуючись, формують яскраво виражені та тривалі стресові стани. А це вимагає від кожного з нас формування стійкості до стресових ситуацій.

*Що таке стресостійкість, чому так важливо сформувати у себе цю якість та як це зробити.*

Кожна людина по-різному ставиться до проблеми, що виникає і відповідно до цього формується поняття «стресостійкості». Але на початку декілька слів про те, що таке стрес та про те, що відбувається з людиною під час цього.

Отже, стрес є реакцією організму на дуже сильну дію – подразник - ззовні, яка перевищує норму, та відповідна реакція нервової системи. Існують також ознаки стресової напруги – це неможливість зосередитися, часті помилки в роботі, погіршення пам’яті, швидка втома, думки зникають, безпричинні болі в голові,робота не приносить колишнього задоволення, втрачається почуття гумору, може з’явитися пристрасть до алкоголю, втрата апетиту або, навпаки, різке його підвищення.

Як відомо, стресостійкість дає можливість уникнути стресу шляхом перегляду ставлення до ситуації. Чи варто бігти і нервуватись, якщо вже запізнився? Будь-яка людина відчуває при цьому негативні емоції. Відмінність лише у причинах, що їх викликають.

На жаль, позбутися злості, обурення, образ, розчарування, уникнути стресових ситуацій­ – не в наших силах. А ось змінити ставлення до негативних реакцій, що виникли, можливо. Це і називається стресостійкістю.

Володіння навичками опірності стресу має великі переваги для людини. Перш за все - це захист організму від негативного впливу стресу на здоров’я. Багатьом знайомий стан, коли, навіть, після невеликого перезбудження виникають головні болі, нездужання, млявість, втома, піднімається тиск, частішає серцебиття та інші неприємні відчуття, пов’язані з погіршенням здоров’я.

Наступною позитивною функцією, можна назвати легке і незалежне існування у всіх життєвих сферах.

Стресостійка людина у будь-яких умовах може виконувати поставлене завдання. Її не відволікають шум, сторонні питання, непорозуміння з колегами, сімейні проблеми. Така особистість завжди виділяється з маси – спокійна, упевнена в собі, самодостатня. Це людина – лідер. З будь-якої, навіть, найекстремальнішої ситуації вона знаходить вихід.

Для впевненого протистояння стресу важливі кілька факторів:

- ефективне планування часу;  
- схильність до оптимізму;  
- уміння розслаблятися;  
- розуміння своїх емоцій;  
- самоконтроль і позитивний настрій.

Не варто ставитися до стресових ситуацій бездумно і несвідомо.

*Поради:*

- Як тільки ви відчуваєте нервове напруження, проаналізуйте свій стан і спробуйте привести його в норму: сповільнити серцебиття, налагодити нормальне дихання, направити потік думок у раціональне русло. Такий тренінг зменшить стрес і навчить протистояти йому. Як можна рідше уявляйте собі негативний розвиток подій у ситуації, яка викликає у вас тривогу. Навпаки – уявляйте як вже все закінчилося з найкращим для вас результатом.

- Вчіться контролювати гнів або роздратування. З самого початку конфліктної ситуації постарайтеся розпізнати спалах гніву і «загасити його». Уявіть, як ваша емоція розгорається у вигляді багаття, а ви виливаєте у вогонь чашку води. Не забувайте вчасно «випускати пар», якщо негатив взяв над вами верх. Після такого дня краще повністю викластися на тренуванні або по дорозі зайти в зал для занять боксом.

Все ж, кращого способу, як підвищити власну стресовитривалість, ніж ефективно вирішувати проблеми, немає. Дієвим, на думку фахівців, є спосіб «розбиття» великої проблеми на кілька маленьких та складання плану їх поступового вирішення. Важливо навчитися вирішувати проблеми, а не хвилюватись через них і нічого не робити.

Слід також пам’ятати, що окрім вправ для формування стресостійкості та вироблення певних ефективних підходів до вирішення щоденних проблем, аби ті не ставали для нас факторами стресу, надзвичайно важливим є формування у себе здорових звичок та способу життя. Це те, на що ми дійсно можемо впливати і що, в свою чергу зробить нас витривалішими, сильнішими та покращить,у результаті, якість нашого життя.

***Розвиток стресостійкості***

***в умовах війни***

**Наша держава перебуває зараз у стані війни. Такі обставини зумовлюють відповідні реакції організму громадян, а саме: переживання, тривога, страх, паніка, апатія, дратівливість, загальне виснаження.**

Зазначені фізіологічні прояви можна схарактеризувати як стрес, і в таких умовах це є нормальним явищем для людини. Проте наслідки стресу можуть позначатися і на психологічному стані, тому необхідно заздалегідь вживати заходів, щоб не допустити такого стану.

Стресостійкість пов’язана з адаптуванням до зовнішніх подразників або їх ігноруванням, і дозволяє у будь-якій ситуації зберігати спокій. У складних життєвих умовах ця риса особистості стане у пригоді, допоможе зберегти здоров’я та слугуватиме захистом від потрясінь.

***Як розвивати стресостійкість?***

***Які дієві шляхи підвищення стійкості організму до стресу?***

***Існують деякі способи, які сприятимуть посиленню захисту від зовнішніх факторів, а саме:***

**Відпочинок від інформації**

Кожного дня сучасна людина отримує великий потік інформації, який щороку тільки збільшується, що зумовлено розвитком науки та техніки. Тому важливо зорієнтуватися та вирішити для себе: коли саме ви впускаєте інформацію до свого мозку. Якщо не зупинити споглядання усіляких месенджерів, відео, а також комунікацію із колегами, знайомими, то це призведе до виснаження, відтоку життєвої енергії до зовнішніх чинників.

**Отже, варто обмежити час, витрачений на вищезазначені подразники, що і буде дієвим інструментом самоконтролю за стресом.**

**[](http://pravokator.club/wp-content/uploads/2022/04/Stresostijkist.png)**

**Емоційна підтримка інших людей**

Відомо, що внаслідок комунікації з іншими людьми ми можемо покращити свій емоційний стан, особливо, якщо нас розуміють, підтримують. **Тому необхідно знаходити час та теми для спілкування з іншими людьми.**

У випадку наявності бажання можна запропонувати допомогу іншим як фінансово, так і шляхом розмов (адже багатьом цього якраз і не вистачає – вони потребують співчуття, хочуть бути почутими). Розмовляти варто на нейтральні теми, які не завдають шкоди особистості. На теми війни, страждань не слід затримуватись, тим більше якщо відчуваєте стрес після таких розмов.

**Фізична активність**

Виявлено, що регулярні фізичні навантаження сприяють **відволіканню від важких думок,** зменшують психологічну напругу.

**Здоровий спосіб життя**

Майже всім відомо, що алкоголь, тютюн шкідливо впливають на наше здоров’я.

Алкогольні напої призводять до звикання через вміст алкоголю, який впливає на нервові клітини нашого організму, уповільнює нервову систему та роботу нашого мозку. Наслідком може бути порушення мовлення, здатності нормально реагувати. Також людина перестає раціонально приймати рішення, її судження не можна назвати повністю усвідомленими.

Внаслідок сп’яніння людина може проявляти неконтрольовану агресію, сприймати за правду неправдиву інформацію, тому становить загрозу. Особливо це може бути небезпечно під час обстрілів, у випадках необхідності укриття, прийняття швидких рішень в несприятливих та непередбачуваних умовах війни. Від таких рішень може залежати збереження життя не тільки однієї людини, а й близьких, які знаходяться поруч і потребують вашої допомоги.

**Тому варто зберігати ясний розум, швидку реакцію, бути свідомими у цей важкий для нашої країни час.**

**Вміння розслабитися**

До цього можна віднести безліч різноманітних способів релаксації, що **допомагають переключитися з проблеми, забезпечити організм силою та енергією.** Медитація, прогулянка по парку, фітнес, аеробіка, танці.

Отже, вищезазначені види занять дозволяють зняти напругу з тіла і розслабити психіку. Навіть просте перебування на свіжому повітрі здатне зменшити стрес, тривогу та заспокоїти.

**Наявність плану дій**

**[](http://pravokator.club/wp-content/uploads/2022/04/Stresostijkist-2.png)**

Здатність людини швидко зорієнтуватись та скласти покроковий план дій у випадку надзвичайних непередбачуваних випадків наповнює її впевненістю, почуттям контрольованості ситуації.

Такий план може бути на декілька днів, тижнів і навіть місяців.

**Впевненість, контрольованість власного життя дозволяють розвивати стресостійкість.**

**Таким чином, навіть у кризових ситуаціях є шляхи подолання природної реакції організму людини на зовнішні чинники. Не варто давати негативним емоціям брати верх над вами. Необхідно постійно працювати, розвиваючи й удосконалюючи власні здатності.**