

УДК 159.923.38

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Ипполитова П. А., студентка гр. В-104, 1 курс

Научный руководитель: Аминова Л.Я.,

к.п.н., доцент

Башкирский государственный аграрный университет

г. Уфа

В современном развивающемся мире всё больше людей подвергаются стрессу. Стресс может быть вызван различными факторами, такими как: физическое состояние, социальное положение, карьера, работа, семья и другие. В нынешних реалиях человек вынужден брать на себя большую ответственность за свои или при необходимости за чужие действия, что, в совокупности с рядом других факторов, усиливает состояние стресса.

Развитие навыков стрессоустойчивости – необходимость, так как пребывание в постоянном стрессе усугубляет психологическое, а в последствие и физическое, состояние человека. Нарушение в работе нервной и сердечно-сосудистой системы может привести к ухудшению общего состояния (самочувствия), появляются проблемы со сном и неполадки в работе желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и других систем.

Стресс – это влияние внешней силы на физический объект, которая вызывает его напряженность. В физиологии, психологии и медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально это понятие возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Позже оно стало использоваться для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом и поведенческих уровнях [1].

Состояние стресса может быть вызвано как серьёзными угрозами (например: насилие в семье, болезнь, необходимость покинуть свой дом), так и менее значительными проблемами (ссора, неопределенность будущего). Важно отметить, что данные понятия используются не с целью обесценивания чувств человека, а с целью показать, что стресс может быть временным (длится недолго), а может быть постоянным, что, безусловно, очень сильно влияет на состояние человека в целом.

В состоянии стресса можно выделить следующие действия человека: невозможность сосредоточиться, трудности со мной, изменения в аппетите (кто-то может начать есть много, а кто-то наоборот – не будет испытывать желания поесть), беспокойство, плач, чувство сильной усталости и грусти (или вины).

Для избежания подобного состояния, человек может искать различные способы, однако «стресс» никуда не уйдёт, если не проработать его. Например, человек может отвлечься от своего состояния благодаря игре в футбол, но в какой-то момент во время игры или по её окончании, все чувства и мысли возвращаются, причем ещё сильнее.

Навыки стрессоустойчивости – это способность спокойно реагировать на внешние раздражители, сохранять холодную голову, даже когда кажется, что всё вокруг рушится.

Для борьбы со стрессом важно научиться быть включённым в жизнь, то есть начать уделять всему своё время, не зацикливаясь на негативных чувствах и эмоциях, которые будут ухудшать состояние и жизнь человека. Чувства и эмоции важно прорабатывать, чтобы лучше понимать себя и свои желания, и не зависеть от внешних факторов, однако у всего должна быть своя мера, поэтому, если начинает возникать ощущение, что мысли и чувства поглощают вас, не дают возможности нормально развиваться и спокойно идти по жизни, тогда необходимо начать переключать своё внимание на другие вещи.

Понимание того, что это необходимо и стресс не даёт этого делать, важно, именно с этого начинается первый шаг борьбы со стрессом. Возьмите кружку чая и понаблюдайте за ним с любопытством, будто вы никогда не видели этот напиток до этого. Какой цвет у чая? Есть там дополнительные компоненты, такие как листья мяты, долька лимона или чаинки? Теперь понюхайте и постарайтесь описать аромат. После этого сделайте медленно маленький глоток, подержите напиток во рту, почувствуйте его на зубах, языке, насладитесь вкусом. Проглотите, обратите внимание на движение напитка в вашем горле. После проглатывания вы заметите, как вкус чая исчезает с вашего языка. С каждым новым маленьким медленным глотком вы будете замечать новые детали. Сконцентрируйтесь на них. И так можно сделать с чем угодно: описание предмета, вкуса, чтение, рассмотрение картинок, просмотр фильма или сериала. Всякий раз, когда вы будете замечать, что негативные мысли появляются в вашей голове, найдите что-то, что сможет занять ваше внимание. Если же состояние стресса слишком велико, и его можно охарактеризовать как «эмоциональная буря», то необходимо прослушаться к себе и своему телу, сделать глубокий вдох и выдох, а потом также переключить своё внимание на мир вокруг вас. Вспомните то, что происходило с вами за день, какие запоминающиеся предметы вы увидели или какие пять звуков вы услышали, также вы можете уделить внимание другим людям и их чувствам, ведь помочь человеку в его проблеме может помочь вам найти ответы на свои вопросы и снизить уровень тревоги. Чем больше практики, тем лучше результат [2].

Если же человек в стрессовой ситуации быстро поддается панике, быстро утомляется, у него начинает болеть голова или происходит мышечное напряжение, то справиться с этим поможет упражнение с глубоким дыханием. Важно помнить, что подобное упражнение лишь в самом начале покажет-

ся неестественным, но чем больше практики, тем лучше результат. Дышать нужно носом, приняв удобное положение и закрыв глаза. Необходимо начать дышать как обычно, спокойно, а после – сосредоточиться на дыхании, уделяя внимание тому, как поднимается и опускается грудная клетка, своим ощущениям (есть ли напряжение в горле, груди или животе). Концентрация важна во всём: как и где лежат руки, как происходит вдох и выдох, свои чувства, мысли [3].

Самооценка также является фундаментальным навыком для преодоления стресса. Самонаблюдение – ключ к самооценке. Наблюдение за собой, своими мыслями и поведением с последующими записями (письменными или устными, например, на dictaphone) помогают лучше понять свои индивидуальные черты. Знание того, что заставляет испытывать нас стресс, помогает лучше понять, что необходимо исправить или проработать. Умение четко оценивать себя и свои мысли поможет не испытывать стресса из-за прошлой ситуации в будущем. Например, человек боится выступать перед публикой, так как он думает, что обязательно сделает что-то не так, он не уверен в себе и в своих силах. Это вызывает стресс, который будет сопровождать человека каждый раз, когда ему будет предстоять выступление перед людьми. Чем больше человек думает о своих ещё несовершенных неудачах, тем ниже будет становиться самооценка.

Понимание своих чувств также является необходимым навыком для развития стрессоустойчивости. Неозвученные мысли и чувства имеют свойство накапливаться внутри и со временем выходить наружу, поэтому важно научиться произносить вслух и понимать то, что тревожит.

Преимущества физических упражнений имеют нейрохимическую основу. Они снижают уровень гормонов стресса (кортизол, адреналин). Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, химических веществ в мозге, являющихся естественными болеутоляющими, средствами и повышают настроение человека. Эндорфин, который вырабатывается во время физической активности, влияет на чувство расслабления и оптимизма. Но обязательно заниматься энергичной физической деятельностью, посещая тренажерный зал или тягая веса, иногда достаточно легкого бега или ходьбы. Так, например, получасовая прогулка по лесу или в парке может снизить уровень стресса. Прогулку можно заменить при желании на танцы, для которых достаточно иметь только свободное пространство и энергичную музыку, а дальше – полёт фантазии. Но не всегда исключительно физическая активность влияет на выработку эндорфинов, спорт можно заменить на медитацию, йогу, иглоукалывание, массаж или даже на глубокое дыхание [4].

Согласно опросу среди россиян, 38% женщин и 27% мужчин предпочитают бороться со стрессом при помощи хобби. Преимущество хобби проявляется в том, что благодаря им у человека развиваются такие качества как: терпение, настойчивость, умение решать трудности. Некоторые хобби позволяют человеку расширить свой кругозор, познакомиться с разными культурами, услышать разное мнение (изучение иностранного языка, иностранных танцев

или даже походы). Благодаря хобби человек может расслабиться, развиться. Причём какое именно это будет хобби – неважно, это могут быть как танцы, так и лепка из глины, их отличие только в том, насколько физически активным будет человек, но так или иначе каждое из этих хобби несёт в себе как общие положительные свойства, так и индивидуальные (благодаря танцам человек может привести себя в хорошую физическую форму, а благодаря лепки из глины развить мелкую моторику) [5].

Исходя из всего изложенного, следует отметить, что стрессу подвергаются или подвергались почти все люди. Форма стресса бывает разная, но при неумении работать с ним последствия отличаются. Для того, чтобы бороться со стрессом, важно ответственно подойти к вопросу собственного «Я», рассмотреть себя со всех сторон и понять, что и как на нас влияет. Важное условие борьбы – это действие. Правильное дыхание, отвлечение, ходьба – всё это может помочь человеку как можно быстрее оправиться от негативного состояния и получать от жизни только положительные эмоции. Главное помните, что вы в этом мире не одни.

Список литературы:

1. Семиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости : учеб. пособие. СПб. : Наукоемкие технологии, 2023. С. 11.
2. Важные навыки в периоды стресса : иллюстрированное пособие. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. С. 11.
3. Хлудова О.В. Психотехники по формированию стрессоустойчивости личности к экстремальным ситуациям : материалы для тренинга. Тамбов : Издательство ТГТУ, 2004.
4. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов [Электронный ресурс] // [cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-stressoustoychivost-studentov) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-stressoustoychivost-studentov> (Дата обращения: 16.03.2024)
5. Зачем нужны хобби и как они помогут улучшить нашу жизнь [Электронный ресурс] // Правовой портал : [Офиц.сайт]. URL: <https://www.ogirk.ru/2023/06/26/zachem-nuzhny-hobbi-i-kak-oni-mogut-uluchshit-nashu-zhizn/?erid=4CQwVszH9pUhqlXRxTS> (Дата обращения: 16.03.2024)