

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Стресс, стрессовое состояние, стрессоустойчивость. Современная жизнь с её высокими скоростями часто сопровождается этими понятиями.

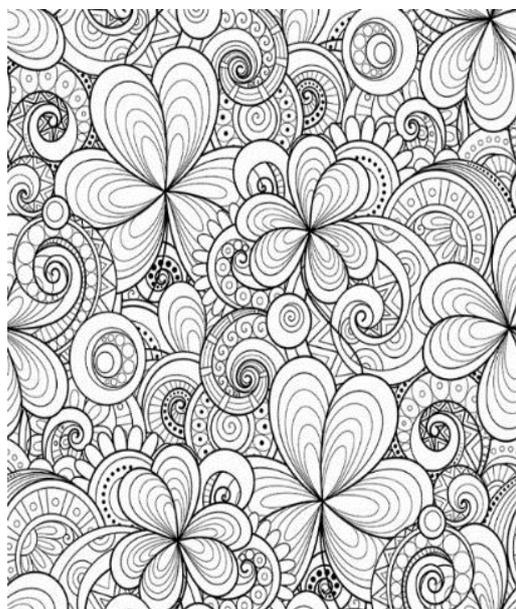
Большие эмоциональные нагрузки, которые мы испытываем каждый день, негативная информация, напряженная обстановка на работе, конфликтные отношения с коллегами, с близкими могут вызывать ощущение дискомфорта. Вследствие этого дискомфорта мы раздражаемся, спорим и ругаемся иногда с людьми, которых любим, и мы часто забываем о действительно важных вещах в собственной жизни. Неудивительно, что в конечном итоге мы чувствуем себя несчастными. Реакция на стресс у каждого человека разная, но при этом каждый из нас в этот момент чувствует себя подавленным, недовольным, опустошенным.

Постоянные нагрузки на нервную систему могут не только мешать полноценной жизни, но и вызывать ряд как психических, так и физических заболеваний, которые еще больше осложняют жизнь.

Однако, в *человеке заложен огромный потенциал для борьбы*, для сопротивления трудностям. Порой мы сами не знаем сколько у нас сил! И только трудности позволяют им проявиться.

Научиться жить в мире с самим собой без стресса и нервозности – это занятие непростое. Если у вас нет внутреннего спокойствия, то вам тревожно и во внешнем мире. Психология предлагает много методов борьбы со стрессом, а также способов профилактики стрессовых состояний.

Например, **методы арт-терапии**, которые используют профессиональные психологи, многие могут использовать и самостоятельно. Сейчас большое распространение получили так называемые **раскраски-антистресс**. Сосредоточение на раскрашивании мелких деталей позволяет отвлечься от негативных настроений, от повседневных забот. Это не решит существующих проблем, но позволит переключиться, отдохнуть и набраться сил для их решения.



Помочь забыть о неприятностях и подарить чувство радости поможет любимое **хобби**. Следует найти время для занятий творчеством или любимым делом.

Избавиться от излишнего напряжения поможет терапия **цветом**. Этот метод способен решить множество проблем как с физическим, так и с психологическим здоровьем человека. Достаточно окружить себя предметами нужного цвета и регулярно смотреть на них.

Ароматерапия поможет в избавлении от стресса. Известно, что запахи оказывают влияние на эмоциональное состояние человека.

Цвет	Символика	Психоэмоциональное воздействие
Красный	Страсть	Повышает тонус
Оранжевый	Энергия, радость	Улучшает настроение
Желтый	Счастье, покой	Согревает
Зеленый	Надежда, молодость	Способствует отдыху
Голубой	Мечты и фантазии	Оказывает релаксирующее действие
Синий	Философия и мудрость	Устанавливает доверительные взаимоотношения
Фиолетовый	Гармония противоположностей	Активизирует творческое начало

Аромат	Воздействие на человека
Герань	Снимает стресс, уменьшает ощущение тревоги
Мята, апельсин	Повышает настроение, избавляет от состояния депрессии
Эвкалипт, лимон	Оживляет умственную деятельность, повышает работоспособность
Лаванда, ромашка, валериана	Обладают успокаивающим действием
Анис, базилик	Стабилизируют настроение, избавляют от депрессии, печали и тревоги
Вербена	Снимает головную боль, чувство тошноты
Розовое дерево, иланг-иланг, можжевельник, кипарис, роза, пачули, майоран	Избавляет от головных болей, бессонницы, тревожности, повышенной утомляемости
Бергамот, жасмин, сандал	Помогают избавиться от тоски и уныния
Чайное дерево, фиалка	Снимают ощущение навязчивых страхов
Мелисса	Обладают успокаивающим свойством

Несомненно и благотворное влияние **музыки** на организм. Музыка способна избавить от чрезмерной агрессии, нервозности, вспыльчивости. Прослушивайте приятную музыку. Если это делать в сочетании с другими методами арт-терапии (рисованием, ароматерапией) благоприятного эффекта можно достичь быстрее и надежнее. Попробуйте придерживаться некоторых правил, и вы станете гораздо ближе к внутренней гармонии и спокойствию. Если самостоятельно справиться со стрессом не получается, обратитесь к специалисту.

Определить наличие нервного истощения поможет следующий тест

1. У Вас отмечается повышенный уровень психической утомляемости?
2. У Вас отмечается повышенный уровень физической утомляемости?
3. Отмечается ли постоянная раздражительность?
4. Вы замечали, что работоспособность снижена?
5. Характерна ли для Вас рассеянность?
6. Случаются ли головокружения?
7. Вы чувствуете постоянный упадок сил?
8. Отсутствует бодрость?
9. Вы ощущаете, что в Вас нет энергии?
10. У Вас появилось нехарактерное чувство моральной разбитости?
11. После сна Вы чувствуете слабость?
12. Есть ли несдержанность и возбудимость?
13. У Вас частые головные боли?
14. Вы страдаете от бессонницы?
15. Обычные нагрузки для Вас неважно?
16. Вы чувствуете внутреннее напряжение, которое не отпускает?
17. Плохое настроение для Вас привычно?
18. Есть ли сонливость на протяжении дня?
19. Вы стали необъяснимо эмоциональным и плаксивым человеком?
20. У Вас пропал аппетит?
21. Появилась нехарактерная до этого потливость?
22. По утрам Вы не высыпаетесь?
23. Замечали ли Вы учащенное сердцебиение?
24. Есть ли у Вас проблемы в сексуальном плане?
25. Появились ли частые позывы к мочеиспусканию?
26. У Вас чуткий сон?
27. Вы не можете сосредоточиться на деле?
28. Появляется ли внезапное чувство голода, которое проходит, едва увидев еду?
29. Вы стали обидчивым?
30. Вас раздражают общественные места?

РЕЗУЛЬТАТЫ

Если Вы ответили больше чем на 80% «да», то у Вас наблюдается нервное истощение и необходимо срочно обратиться к врачу.

Если положительных ответов 50-80% — вероятность нервного истощения присутствует.

30-55% — говорит о том, что есть предпосылки невротизации, может развиваться невроз.

Положительных ответов только до 28% из всех вопросов – переживать не стоит, психическое состояние в пределах нормы.