



Стресс и его влияние на личность

Чем вызывается стресс?

Любое событие грозящее изменить устоявшийся жизненный уклад, может вызвать стресс. Но не все резкие перемены вызывают у человека негативную реакцию. Новая любовь, продвижение по службе приносят, в основном, приятные переживания. Кроме того, на разных людей одни и те же события влияют не одинаково. Для кого-то собеседование на работе или экзамене ерунда, а для других - это тяжёлое испытание, связанное с большой нервной нагрузкой.

Стресс – это длительное психическое напряжение, которое может возникнуть как от переизбытка эмоций, так и от их отсутствия, ведёт к общему ухудшению здоровья. Мозг и тело испытывают дисгармонию, реакция на события перестаёт соответствовать ситуации. С другой стороны, в результате эмоциональной встряски у человека может возникнуть такое состояние физического и интеллектуального равновесия, при котором возможна полная реализация физического и интеллектуального потенциала. Исследования показали, что здоровье человека непосредственно зависит от того, насколько он умеет владеть своими эмоциями.

Различается три стадии развития хронического стресса: **тревога, сопротивление, истощение**. На первой стадии мозг реагирует стрессом - то, что вызывает беспокойство, передаёт сообщение железам, начинается вырабатываться адреналин, который посылает организму сигнал тревоги. Организм, в свою очередь, реагирует на этот сигнал. О том, что реакция началась, свидетельствуют следующие признаки:

- а) учащённый пульс;
- б) повышенное потоотделение;
- в) ускоренное биение сердца;
- г) боли в желудке;
- д) напряжение мышц рук и ног;
- е) учащённое дыхание;
- ж) зубная боль;
- з) напряжение мышц;
- и) потеря усидчивости;
- к) суматошные мысли;
- л) непривычные эмоции.

Организм не может прибывать в этом состоянии долгое время. Когда угроза исчезает или человек привыкает к беспокойству, в силу вступает обратный механизм: тело возвращается в своё обычное состояние. Это стадия сопротивления. Переход к стадии истощения происходит, если угроза сохраняется или человек

продолжает нервничать и после её исчезновения. В результате наносится непоправимый ущерб здоровью, возможен даже летальный исход.

Психологические симптомы

Наиболее распространенные реакции психики человека на экстремальные обстоятельства:

- а) неспособность сосредоточиться;
- б) затруднение в принятии простых решений;
- в) отсутствие уверенности в себе;
- г) раздражительность, частые вспышки гнева;
- д) ненасытные желания;
- ж) беспокойство, смятение.

В стрессовом состоянии возможны частые перепады настроения, человек может впадать в ярость или ему вдруг становится страшно. Непосредственное выражение этих эмоций помогает справиться с переживаниями, но люди часто подавляют такие эмоции как смех, слёзы или ярость.

Изменения в поведении

Стресс способен сильно повлиять на поведение. Человек может:

- а) начать курить, потреблять алкоголь;
- б) употреблять слишком много лекарств;
- в) стать рассеянным;
- г) часто попадать в неприятности;
- д) приобрести навязчивые привычки: грызть ногти, постукивать ногами, др.;
- е) стать беспринципно агрессивным;
- ж) слишком много спать или же наоборот, мучиться бессонницей.

Как справляться со стрессом?

Каждый человек может научиться управлять своими собственными реакциями в напряжённых ситуациях. Нельзя игнорировать и причину стресса. То, что вас тревожит, действительно заслуживает пристального внимания уже потому, что лишает вас покоя, несмотря на то, что люди могут считать это сущей ерундой. Важно сохранять веру в то, что вы все делаете правильно. Не считайте себя хуже других, если принимаете близко к сердцу то, что для остальных ничего не значит. Отнеситесь к себе с пониманием. Только так вы сможете управлять своим состоянием. Согласитесь, ваше здоровье и благополучие стоят того, чтобы приложить некоторые усилия.

Методы борьбы со стрессом

Есть четыре основных метода работы с эмоциональным состоянием:

- а) укрепление общего состояния здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятия спортом;
- б) изменение ситуации: вы избавляетесь от того, что вызывает беспокойство;
- в) изменение отношения к ситуации;
- г) умение расслабляться и не приывать в обычном для стресса напряжении.

Ваше здоровье – в ваших руках!