

Психологическая уравновешенность



Каждый человек для обеспечения личной безопасности должен обладать определенными качествами: управлять своим поведением и эмоциями в повседневной жизни и в экстремальных ситуациях, формировать свою систему здорового образа жизни.

Психологическая уравновешенность - способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.

Наконец, еще одна составляющая психологической уравновешенности — умение преодолевать стресс.

Жизнь человека многообразна и насыщена различными событиями. Каждый день вас ждут различные дела дома, в школе, на улице. Жизнь постоянно открывает перед вами новые возможности и ставит новые проблемы.

События, происходящие с вами, оказывают на ваше состояние определенное воздействие.

Все события, оказывающие на вас сильное влияние, независимо от того, положительное оно или отрицательное, называются стрессовыми факторами.

Стрессовый фактор, или **стрессор**, - это любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения – стресс.

Таким образом, **стресс** – это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий. Стресс – это реакция организма на воздействие различных стрессоров. Наличие различных стрессоров – это неизбежное явление в жизни каждого человека. Стресс возникает при общении человека с

окружающей его средой (природной, техногенной и социальной). При этом реакция каждого человека на различные стрессоры разная, и зависит она от духовных и физических качеств человека и от степени его натренированности адекватно реагировать на разные события в жизни.

Концепцию стресса сформулировал канадский патофизиолог Ганс Селье (1907-1982). Он определил стресс как совокупность защитных реакций организма на воздействие каких-либо стрессовых факторов.

Установлено, что действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в жизни в данный период, тем выше будет уровень стресса.

Стресс как ответ организма на стрессовый фактор включает сотни измеряемых физиологических изменений в организме (повышение кровяного давления, учащение пульса, замедление или остановка пищеварения, потливость, углубление и ускорение дыхания, увеличения уровня сахара в крови и др.). Эти изменения Селье назвал общим адаптационным синдромом. **Общий адаптационный синдром** – это совокупность защитных реакций организма человека при стрессе.

Различают три стадии стресса: мобилизации, сопротивления и истощения.

Стадия мобилизации. В ответ на действия стрессора возникает тревога. Она мобилизует организм, готовит его к срочным действиям, к защите. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья (например, в чрезвычайной ситуации), так как в результате происшедших физиологических изменений кратковременно улучшаются возможности организма. Но если все эти приготовления не переходят мгновенно в действия, длительное пребывание в стадии мобилизации может привести к различным нарушениям функций организма.

Стадия сопротивления. Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.

Стадия истощения. Если уровень стресса слишком долго остаётся на высоком уровне, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создаёт такие физиологические условия, при которых способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается. Сильный стресс сигнализирует о себе определёнными симптомами: нервозностью, смутной тревогой, быстрой утомляемостью, раздражительностью, чувством беспомощности, головной болью, бессонницей, потерей аппетита и др. Человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.

Однако стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы, обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил организма.

Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (состояние спортсмена перед стартом, парашютиста перед прыжком и т. д.), он стимулирует интерес к жизни, заставляет быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным, имеющим цель в жизни.

У человека, не научившегося управлять своей психикой и долгое время живущего в состоянии сильного стресса, увеличивается вероятность появления различных заболеваний.

Велика роль сильного стресса в развитии болезней сердца, так как стресс приводит к увеличению кровяного давления и частоты сердечных сокращений, при этом коронарные артерии, обеспечивающие кровоснабжение сердечной мышцы, сужаются и количество кислорода, поступающего к сердечной мышце, уменьшается. Сильный, продолжительный стресс нарушает работу иммунной системы организма, что ведёт к увеличению риска инфекционных заболеваний.

Сильный стресс может привести к язве желудка или двенадцатиперстной кишки. При этом необходимо отметить, что каждому человеку присущ свой оптимальный уровень стресса, и, когда границы оптимального уровня пройдены, стресс начинает истощать энергию организма, и приводит к нарушению нормальной деятельности человека.

В 13-летнем возрасте, когда интенсивно формируются такие качества, как чувство собственного достоинства, уверенность в себе, когда определяются жизненные интересы и происходит становление личности, борьба со стрессом приобретает большое значение.

Основная цель борьбы со стрессом – научиться поддерживать стресс на оптимальном уровне, когда он полезен для вашей активной жизнедеятельности. Для этого необходимо постоянно развивать свои духовные и физические качества. Но есть общие для всех принципы борьбы со стрессом.

На практике борьба со стрессом заключается, прежде всего, в том, чтобы каждый человек в состоянии стресса оценивал окружающую его среду, устанавливал, как можно снизить внешние воздействия на себя. Кроме того, человек должен оценивать собственное поведение и пытаться адекватно реагировать на события.

Рассмотрим ряд общих принципов борьбы со стрессом.

Необходимо постоянно вырабатывать уверенность в возможностях управлять своим поведением и поступками, учиться находить оптимальное решение в различных экстремальных ситуациях, жить с собой в согласии; быть оптимистом, помнить, что источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий. Как только вы почувствовали, что у вас портится настроение, постарайтесь переключиться на что-то хорошее, на те события, с которыми у вас связаны приятные воспоминания, - это снизит стресс и поможет видеть жизнь в более светлых тонах.

Стресс может случиться с каждым. Нужно научиться правильно из него выходить

Научитесь ставить перед собой посильные задачи, которые вы в состоянии выполнить без перенапряжения. Реально смотрите на свои возможности, не

ждите от себя многого, не драматизируйте неудачи, помните, что совершенство в принципе недостижимая вещь.

Учитесь радоваться жизни, старайтесь получать хоть маленькие радости от каждого прожитого дня, радуйтесь своим и чужим успехам.

Приучайте себя регулярно заниматься физической культурой и закаливанием.

Физические упражнения и закаливающие процедуры помогают выйти из состояния сильного стресса, так как оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.

Соблюдайте режим дня, труда и отдыха. Хороший сон играет очень важную роль в преодолении стрессов.

Вырабатывайте у себя привычки здорового образа жизни.