

Лучший способ воспитать стрессоустойчивость - найти пример, который будет вас поддерживать.

Что делать, если не получается справиться со стрессом

Если тревогу вызывает конкретный фактор (походы в гости, занятия спортом, самостоятельная дорога в школу), обязательно сперва отказаться от того, что слишком сильно пугает, — взять паузу. Когда нет причины для стресса, можно поговорить с близкими, обсудить откуда возникает этот страх и затем вместе найти варианты решения проблемы. Если страх не проходит, можно обратиться за психологической помощью.

Как подготовить себя к стрессовым ситуациям

Порой стресс вызывает не только эмоциональные реакции, но ещё и проявляется на физиологическом уровне - у человека сбивается дыхание, нарушается сердцебиение, пересыхает в горле или потеют ладони, кружится голова или даже болит какая-то часть тела. Чтобы справляться с жизненными трудностями и контролировать свои реакции в момент стресса, важно научиться расслабляться с помощью дыхательных упражнений и простых навыков релаксации, например медитации или растяжки.

Стрессоустойчивость развивается через осознанный диалог с самим собой: расставление собственных жизненных приоритетов и принципов. Когда человек может сформулировать, что ему важно и какие у него цели, ему проще будет адекватно оценивать жизненные ситуации, в которых он оказывается.

Библиотека № 1, г. Лермонтов,
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04
e-mail: biblermf1@yandex.ru

Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

Стрессоустойчивость: что это и как её повысить?: буклет / Муниципальное казенное учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система» : Библиотека № 1 ; сост. Чеснокова С.Л. - Лермонтов, 2023.

Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная
система»
Библиотека № 1

12+

Стрессоустойчивость: что это и как её повысить?



г. Лермонтов,
2023 год

Подготовка к экзаменам, смена школы, переезд, новые друзья и первая влюблённость - взросление всегда связано с переменами, и они неизбежно вызывают стресс. Стресс могут вызвать мировые новости. Дети, которые видят тревожные образы по телевизору или слышат разговоры о стихийных бедствиях, войнах и терроризме, могут беспокоиться о своей собственной безопасности и безопасности людей, которых они любят. Пока у ребёнка нет нужных навыков и опыта, многие события могут выбивать из колеи. Поэтому важно научиться саморегуляции и стрессоустойчивости.



Что такое стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость - это способность нашей психики противостоять внешним раздражителям. За реакции на стресс отвечает не какая-то конкретная черта характера, а скорее совокупность качеств, которые позволяют нам спокойно преодолевать напряжённые ситуации, без всплесков деструктивных эмоций и без последствий для ментального здоровья.

Зачем нам нужен стресс

Стресс необходим нам, ведь он позволяет лучше адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. Умеренный стресс повышает работоспособность, обостряет концентрацию внимания и память.

Если же человек пребывает в таком состоянии постоянно, никакую пользу извлечь из этого не получится. Чтобы научиться мобилизоваться и преодолевать трудности, а затем возвращаться в эмоционально-стабильное состояние, нужно развивать стрессоустойчивость.

Из каких качеств состоит стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость связана как с врождёнными свойствами психики, так и с приобретёнными. Навыки, которые помогают эффективно бороться со стрессом, конечно, можно развивать.

❖ Прогнозирование и опора на собственный опыт

Хорошие навыки анализа ситуации и прогнозирования последствий помогают подготовиться к разным событиям, даже самым волнующим.

❖ Многозадачность

Способность выполнять несколько дел одновременно и работать в условиях меняющейся реальности — важный навык, который позволяет при появлении новой задачи встроить её в уже существующий план действий, не впадая в панику.

❖ Здоровая самооценка

Уверенность в себе помогает успешно преодолевать стрессовые ситуации и не ставить под вопрос собственные компетентность, интеллект, ценность как человека, когда допускаешь ошибки или не справляешься с каким-то сложным делом.

Как развить стрессоустойчивость

Чтобы переживать стресс без потерь для психики, необходимо уделять время навыкам самоконтроля, эмоционального интеллекта, расслабления и концентрации. Зачастую это самые важные навыки для взрослой жизни.



Справиться со своими страхами бывает трудно, и если это не получается, то возникает риск сложностей при вообще любом другом стрессе, ведь организм устает, часто переживая состояние тревоги.