

Позитивное мышление или как повысить стрессоустойчивость.

Что же такое стрессоустойчивость и почему она так необходима нам в повседневной жизни? Стрессоустойчивость – это способность человека спокойно, (без лишних эмоций), достигать поставленную цель в условиях стрессовой ситуации.

В нашем обществе существует критерий уровней стрессоустойчивости. Всего этих уровней десять.

1. Самое «дно» стрессоустойчивости, это когда человек способен сорваться на истерику при любых обстоятельствах, которые идут не по плану. Любой жизненный удар очень сильно дезориентирует таких людей.
2. Второй уровень характеризуется частичной адекватностью человека, но в состоянии стресса он совершенно неспособен принимать решения.
3. Третий уровень стрессоустойчивости – когда под воздействием стресса человек способен взять себя в руки и принять решение, но выйти из стрессовой ситуации целиком для него является проблематичным.
4. Четвертый уровень: человек умеет контролировать слабые вспышки гнева, брать ситуацию в свои руки, и активно пытается выйти из стрессовой ситуации.
5. Пятый уровень: человек обладает внутренним защитным механизмом, который способен оберегать его от мелких потрясений и неурядиц.
6. Шестой уровень стрессоустойчивости: человек достаточно хорошо чувствует себя в любой ситуации, умеет найти решение и даже способен помочь найти решение другому человеку.
7. Седьмой уровень уже приближает человека к гуру стрессоустойчивости. Такие люди имеют очень высокий уровень самосознания и могут контролировать большую часть своих эмоций.
8. На восьмом уровне стрессоустойчивости, ко всему прочему добавляется умение быстро восстанавливать свое эмоциональное состояние и легко отпускать от себя стрессовые ситуации.
9. Девятый и предпоследний уровень стрессоустойчивости характеризует человека, как очень стойкого и умеющего выходить победителем даже из самой сложной ситуации. Проблемы если и касаются его, то человек способен довольно быстро из них выбраться.
10. Последний уровень – максимальная стрессоустойчивость. Такие люди не моргнут и глазом при ссоре с начальником, не будут плакать, если им грозит увольнение, а также легко смогут сдать документы в срок, если начали их готовить за несколько часов до дедлайна.

Взглянув на этот список, вы легко сможете протестировать себя, после чего вам будет легче повысить уровень стрессоустойчивости. К счастью, существует большое количество методик, с помощью которого этого можно будет достичь гораздо быстрее.

Способы повышения стрессоустойчивости

Если произошла какая-то стрессовая ситуация и вы чувствуете, что не справляетесь с эмоциями, постарайтесь, если это возможно, **выйти из неё в прямом смысле слова**. Спокойно уйдите в другое помещение, уединитесь и наведите порядок в голове. Запретите себе думать о фатальности произошедшего, потому что это абсолютно бесполезное занятие. Настройте себя на то, что из любой ситуации можно найти оптимальный выход. Просто нужно подумать. Не спешите принимать быстрое решение, если Вы пока не знаете, как действовать, возьмите тайм аут. Вот увидите, через десять минут старательного настроя, тучи над головой начнут рассеиваться. Главная Ваша задача успокоить свои эмоции, а пока в голове «сумрак сиюминутных вспышек гнева, обиды и т.д.» эмоции не улягутся. Так что негатив долой из головы!

Формируем внутренний позитив стрессоустойчивого человека. Для того, чтобы повысить свою эмоциональную стойкость необходимо определить сильные положительные позиции своей личности, например:

- я умный человек;
- я добрый человек;
- я знаю к чему стремлюсь;
- я сильная личность;
- я не ориентируюсь на мнение окружающих ...и т.д.

Перечислите, что в Вашей жизни Вас радует: семья, друзья, хобби ...и т.д. Прочитав написанное, вы увидите, насколько много хорошего и позитивного есть в вас и в вашей жизни. Так же хорошо помогает **визуализация своей внутренней силы**. Зрительно представьте, что у вас внутри находится твердый стержень, который не способна перегнуть или переломить ни одна сила природы, а уж тем более человек. Обращайтесь к своей внутренней силе, когда чувствуете, что эмоции берут над Вами верх, вспоминайте, что этот стержень очень крепкий и

прочный. Такая визуализация своего внутреннего стержня помогает отвлечься и почувствовать себя уверенно.

Правильно воспринимаем ситуацию.

Учёные в ходе научного эксперимента выявили, что негативные физические и психические реакции напрямую связаны с негативными мыслями. Самый прямой путь к стрессоустойчивости – изменение образа мыслей. Положительное мышление вызывает положительные эмоции. Поставьте перед собой цель: не смотря ни на что контролировать свой внутренний негатив. Когда у Вас выработается привычка переключаться с негатива на что-то положительное, вы сможете избегать всплеска и накала отрицательных эмоций. Многие мелкие ситуации потеряют свою значительность, а значит и реакция на них будет намного спокойнее и ровнее.

Те из нас, кто считает, что контролируют себя, испытывают намного меньше негативных эмоций, чем те люди, которые уверены, что от них ничего не зависит. Позиция, когда человек определяет для себя роль (в данном контексте), которую он берет на себя, называется «**локус контроля**». Эти люди относятся к числу стрессоустойчивых.

Личность с внутренним локусом контроля берёт на себя ответственность за ситуацию, личность с внешним локусом контроля наоборот, считает, что его жизнь целиком и полностью зависит от окружающих факторов и, как правило, не стрессоустойчива. Оба эти представления не совсем отражают действительность. Но те, кто занимает первую позицию намного успешнее в жизни, чем вторые, потому что действуют, с верой, что изменят любую ситуацию в ту сторону, в которую захотят.

В ситуации когда эмоции захлестывают Вас:

- Помните, что у каждой проблемы имеется минимум два решения. Какая бы неурядица вас ни настигла, очень важно осознавать, что вы обязательно сможете из неё выпутаться. Главное – оставаться спокойным и не паниковать.
- Никогда не держите все свои проблемы в себе. Любому человеку необходимо сочувствие, и это вовсе не означает, что человек слаб. Чаще обговаривайте свои проблемы с близкими. Это поможет снять напряжение, после чего вам будет легче думать над решением проблемы.
- Примите как должное, что изменения – это часть нашей жизни, и рано или поздно вам придется с этим согласиться. От этого никуда не убежишь.
- Не теряйте решительности в трудных ситуациях.
- Не стоит заикливаться на своих недостатках. Вместо того чтобы выискивать их, лучше начните развивать свои достоинства.
- Воспринимайте каждую свою ошибку и неудачу, как хороший урок, благодаря которому вы больше не будете ошибаться.
- Постарайтесь в любой ситуации видеть положительные моменты. Поверьте, они там есть, важно просто увидеть.
- Ведите здоровый образ жизни, больше общайтесь с родными, искорените вредные привычки и займитесь спортом.

Упражнения

Если вам необходимо повысить стрессоустойчивость самостоятельно, без помощи психолога, то для этого существуют специальные упражнения. Они направлены на то, чтобы снять напряжение, сконцентрироваться на чем-то другом, кроме источника стресса, а также прийти к согласию со своим внутренним «Я». Для того чтобы повысить стрессоустойчивость с помощью упражнений, нужно выполнять следующие рекомендации:

- Улыбайтесь, если чувствуете, что закипаете. Улыбка способствует напряжению одних мышц, за счет чего расслабляются другие. Благодаря улыбке можно значительно понизить уровень стресса и повысить уровень стрессоустойчивости.
- Прислушайтесь к своему сердцу. Буквально. Услышьте, как оно бьется, попробуйте посчитать его ритм. Постарайтесь научиться регулировать его. Успокаиваясь, вы можете сделать так, чтобы сердце билось спокойнее, что способствует уменьшению уровню стресса.
- Попробуйте регулировать свое дыхание. Считайте вдохи и выдохи, постарайтесь сделать так, чтобы они были равны друг другу, а промежуток между ними всегда занимал примерно одно и то же время. Кстати, в этом хорошо помогают занятия йогой. С помощью йоги вы можете не только научиться правильно дышать, но еще и полностью расслабляться и контролировать свои эмоции, что просто незаменимо для повышения стрессоустойчивости.
- Умывайтесь холодной водой, когда негативные эмоции одолевают вас. Представьте, что вместе с пылью и потом вы смываете с лица весь негатив. Можете взять пару кубиков льда и провести ими по своему лицу, задерживаясь в таких участках, как виски, глаза и область между бровей.