

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Современному человеку каждый день приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями. Любая ситуация, выводящая нас из равновесия, считается стрессовой.

*Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.*

Ганс Селье (ввел термин «стресс» в 1936 г.) говорил о том, что в стрессе как таковом, ничего плохого нет. Плох не сам стресс, а реакция на него. Стрессов избежать невозможно, это автоматическая реакция организма на трудные или неблагоприятные ситуации. Такие реакции представляют собой механизмы естественной биологической защиты человека, чисто природный способ приспособления к меняющейся среде. Разрушить их – значит погасить в человеке жизнь, сделать его бесчувственным к внешним раздражителям.

Рассмотрим фазы стрессового реагирования:

1) реакция тревоги, проявляющаяся в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;

2) фаза сопротивления, позволяющая организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;

3) фаза истощения, если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и его способности сопротивляться разнообразным заболеваниям.

При нормальном течении реакции на стрессовую ситуацию должна проявиться только первая фаза, потом идет конструктивное решение этой ситуации.

Хочу остановиться именно на конструктивных решениях стрессовых ситуаций и здесь нам поможет копинг-стратегия.

*Копинг-стратегия - действия, которые совершает личность для того, чтобы справиться со стрессом и с трудными жизненными ситуациями.*

Итак, разберем три основные копинг-стратегии:

1) Изменение ситуации. Это значит, что в любой возникшей стрессовой ситуации, где реакция по большей части зависит именно от Вас, Вы можете сами изменить эту ситуацию. Например, проснувшись с утра, у человека всё идет наперекосяк. Сломался чайник (не смог выпить кофе), не сработал будильник. Опоздал на работу, выслушал выговор начальника. Стрессовые ситуации возникли одна за другой, да и к тому же плохое настроение на лицо. Но здесь именно реакция на всё случившееся зависит от самого человека. Если он развернет свой вектор на происходящее с ним с самого утра на знак «+», то стрессовая ситуация сама сойдет на «нет».

Даже испортившееся настроение зависит именно от самого человека. Настроение от слова «настрой». Человек сам себя настраивает каждый день. Здесь всё в руках самого человека.

2) Приспособление (адаптация) к ситуации. Если Вы понимаете, что не в силах решить возникшую ситуацию, необходимо ее принять и по возможности наиболее оптимально для себя (не нанося большого урона себе) адаптироваться к возникшей стрессовой ситуации, если другие варианты стратегий невозможны.

## НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

3) Уход от ситуации. Когда первые два варианта стратегий никаким образом невозможно применять. Например, жена несколько лет прожила с пьющим мужем. Сколько она не пыталась приспособиться и по – другому относиться к ситуации, проблема не решалась. Муж продолжал пить и неуважительно относиться к ней и к детям. Жена решилась и подала на развод. Жена вышла из этой сложной стрессовой ситуации, вышла из одного повторяющегося сценария и что самое главное, ушла из позиции жертвы в этих болезненных отношениях.

Столкнувшись со стрессовой ситуации помните о копинг-стратегии и применяйте именно ту стратегию, которая подходит в определенной ситуации.

Если уходить от копинг-стратегии, то проблемы будут решаться на автоматическом бессознательном уровне при помощи психологических защитных механизмов, которые будут уводить вглубь неосознанности, нерешенных проблем и дальнейшего длительного разрушения.

Желаю Вам конструктивного решения любой возникшей стрессовой ситуации.

Если у Вас есть вопросы, пишите на электронную почту [psycholog@i-college.ru](mailto:psycholog@i-college.ru)

*Д. В. Завьялова,  
педагог-психолог АНПОО «НСПК»  
Февраль 2021 г.*