

## СТРЕСС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Дорогой студент! Приехав в город, ты окунулся в его напряженный ритм. За день человек встречается с десятками, а то и сотнями людей. И не всегда это общение доставляет нам удовольствие. Проблем добавляет и переполненный общественный транспорт, и пробки на дорогах, ставшие обязательным атрибутом города. А если еще учесть, что времени катастрофически не хватает, а груз ответственности давит все сильнее и сильнее, то стоит ли удивляться тому напряжению, которое мы постоянно испытываем.

Кому сейчас не знакомо понятие стресса? Неужели еще есть такие счастливики, которых обошло стороной это явление? Если вы относитесь к их числу, то мы искренне за вас рады, и все же попробуйте оценить свое состояние по нескольким характеристикам. Ниже представлены высказывания, за каждое, верное для вас, ставьте себе один балл.

- У меня бывают головные боли.
- Я часто выполняю несколько дел одновременно.
- Мне знакомы проблемы с желудком, отсутствие аппетита или наоборот.
- Я знаю, что такое боли в пояснице, шейных позвонках.
- Меня раздражает, когда кто-то делает дела не так хорошо, как я сам.
- Я бываю недоволен своими достижениями.
- Я стараюсь, чтобы все находилось на своих местах.
- Я слишком жестко планирую свое время.

Если в этом тесте вы набрали хоть одно очко, в вашей жизни стресс может наступить в любой момент. Если же вы набрали больше трех очков, значит уже сейчас переживаете это состояние. Нужно срочно предпринимать меры, чтобы стресс не привел к дезорганизации всей жизни и серьезным заболеваниям.

Под стрессом (от англ. stress - давление, напряжение) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Исследования показали, что многие факторы - усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое вызывают в организме однотипную комплексную реакцию вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на представление о ней.

Среди большого разнообразия приемов освобождения от стресса одним из основных считается достижение полного расслабления, снятие напряжения. Этому способствует освоение различных дыхательных техник, в

частности, широко известна индийская йога. Она основана на регуляции дыхания, благодаря чему достигается релаксация. Если регулярно делать упражнения, то это может стать профилактикой стресса. Китайцы даже считают, что человек, управляющий своим дыханием, управляет жизнью.

Большой силой в преодолении стресса является движение. Часто мы интуитивно это понимаем и начинаем ходить в спортивный зал, плавательный бассейн или просто прогуливаться вечерами вокруг дома. А для девушек возможностью подвигаться становятся пробежки по магазинам, особенно в период распродаж - что ж, тоже неплохая терапия в борьбе со стрессом (здесь главное не заработать новый при подсчете потраченной суммы).

Часто в предотвращении стресса помогает овладение приемами самоорганизации. Если хронически не хватает времени, не свидетельствует ли это о том, что вам не удастся эффективно организовать свое учебное и личное время? В этом могут помочь психологические тренинги, позволяющие построить персональную систему планирования времени с учетом индивидуальных особенностей, стиля жизни.

Еще один прием, получивший на Западе название "зеленая анти-стресс программа". Все больше людей, утомленных напряженной городской жизнью, стараются выходные провести на природе. Это и любимая мужчинами рыбалка, и возможность просто полежать на травке и посмотреть в небо (желательно выключить перед этим мобильный телефон). А широко известная любовь российского человека к шести соткам? Что манит людей на грядки, как не желание выбраться из городской суеты и быть ближе к природе? Те же, у кого не получается выехать за город, разводят на окошке в комнате парочку растений и находят в этом занятии душевное отдохновение.

И еще одним уникальным средством, о котором мы часто забываем в стрессовом состоянии, становится смех. Он обладает волшебной силой и спасает в самых, казалось бы, безнадежных ситуациях. Стоит только посмеяться над проблемой, и ее значение резко уменьшится. Чувство юмора является удивительным помощником в преодолении конфликтов. У кого-то именно в критических ситуациях обостряется чувство юмора. Посмеявшись над неприятностями, мы делаем первые шаги к их преодолению. Возможность с юмором смотреть на трудности - это критерий здорового психического развития.

Стресс называли болезнью 20 века. Но и новый, 21 век не только не справился с этой болезнью, но и добавил новые поводы для ее возникновения. Условия мегаполиса, в которых живет современный человек, являются благодатной средой для новых стрессовых ситуаций. Нужно

воспринимать это как данность и проводить профилактические мероприятия. Ну, а если стрессу удалось пробраться в вашу жизнь, научитесь им управлять, и, может быть, событие, которое могло бы стать причиной стресса, просто станет поводом для смеха.