

Что такое стрессоустойчивость

Современная жизнь является крайне стрессогенной. Возможно, от того, что ритм стал более динамичным, возможно, люди стали амбициознее и стремятся успеть и достичь максимума. К этому давайте прибавим экологию, питание на бегу, излучения от различного рода техники и многое другое. К сожалению, генетический код человечества меняется не так быстро, как окружающая среда, и наиболее уязвима в такой обстановке – человеческая психика.

Порой напряжение достигает такого уровня, что человек перестает с ним справляться. Оборону нашей психики принято называть стрессоустойчивостью.

Стрессоустойчивость — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Преимущества стрессоустойчивости:

- Спокойная гармоничная жизнь. Мир внутри способствует миру вокруг.
- Физическое здоровье. Благодаря психической устойчивости мы меньше подвержены неврозам, а значит, исключен один из факторов, пагубно влияющий на иммунитет.
- Созидание, а не разрушение. Когда вас не одолевают депрессии, бессонницы, истеричные состояния, физические недомогания, Вы можете направлять свою энергию не на борьбу с этими неприятными последствиями стрессов, а на создание чего-то нового, важного, значимого или просто приятного. Осознание собственной значимости всегда придает уверенность в себе, а значит, добавляет очередной кирпичик в строительство стены под названием стрессоустойчивость.

Теория стрессоустойчивости подразделяет людей на 4 группы:

Стрессонеустойчивые. К ним относятся люди, которые более всех остальных подвержены стрессу. При этом проблема заключается в том, что они не умеют адаптироваться к внешним событиям и не склонны менять свое поведение.

Стрессотренируемые. Люди, готовые к переменам, однако некардинальным, спокойным. Это тип людей, который согласен лишь на постепенные трансформации, а вот более напористое вмешательство может привести к депрессии и нервным срывам.

Стрессотормозные. Это тип, который достаточно принципиален в своих жизненных позициях и достаточно лоялен к внешним изменениям. В отличие от предыдущего типа скорее согласится на стремительные перемены, нежели на постепенную трансформацию. В то же время, особенностью является то, что если стрессы следуют длинной чередой, они существенно подкашивают людей, принадлежащих к этому типу. Они начинают терять дух

и срываться на негативные эмоции.

Стрессоустойчивые. Люди, максимально устойчивые к негативным проявлениям окружающей среды. Их психика защищена от разрушений.

Как развить стрессоустойчивость

Многие характеризуют человека как стрессоустойчивого, если он всего лишь умеет не выплескивать свои отрицательные эмоции на окружающих. Это глубокое заблуждение. В этот момент человек может испытывать угнетенность, подавленность, однако быть тактичным, и хорошим актером. Ни в коем случае нельзя замыкать стресс на себе, иначе он может разрушить Вас изнутри. Всегда нужно давать выход эмоциям, но только в сублимированном состоянии.

- **Помните, что очень важны Сон и Отдых.** Того, что сон – лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.
- **Найдите время для любимого занятия.** У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.
- **Разработайте свою собственную методику.** Поскольку проблема стрессоустойчивости одна из животрепещущих, существует огромное количество литературы на эту тему. Не поленитесь зайти в интернет и, изучив проблему, понять, что подходит именно Вам.

