Методы преодоления стресса условно разделяются на прямые, проблемно-ориентированные (изменение стрессора), эмоционально-ориентированные (изменение отношения) и комплексные.

Проблемно-ориентированные методы преодоления стресса эффективны в отношении стрессоров, на которые мы можем повлиять или которые мы можем изменить сами.

К этим методам относятся техники (методы) прямого действия на стрессор. Комплекс приемов прямого действия на стрессор включает в себя как методы проблемно-ориентированные (направленные непосредственно на сам стрессор), так и методы эмоционально-ориентированные (направленные на реакцию, оценку, реагирование и т.п.). Это наиболее эффективный, но и наиболее сложный путь преодоления стресса.

Что может помочь определить случаи, когда может быть применен метод «прямого действия» на стрессор?

· Оценить свою способность изменить ситуацию. В ситуациях, относящихся к межличностным отношениям необходимо также учитывать последствия, которые могут быть вследствие изменения этих отношений. Прямые действия, направленные на устранение источника стресса без соответствующих навыков могут обернуться весьма неадекватным решением проблемы – («Мастер на все руки» может нанести вред себе, окружающим и прибору – цит. С.Гремлинг и С.Ауэрбах).

· Оценить в чем причина стрессовой ситуации. В неумении выполнить или в незнании? Спросите себя «во всех ли ситуациях развивается стрессовая реакция на этот фактор». Например: в присутствии всех ли лиц возникает неловкость публичного выступления, или только в присутствии конкретных лиц. При недостатке умений выполнить – надо учиться преодолеть тревогу (навыки социального общения, уверенности в себе, обучение методам определения проблем и принятия решений, методам общения), а при недостатке знаний – научиться, что надо делать.

К стрессорам неуправляемым, неподвластным нашему поведению можно отнести ситуации, условия, людей и их поведение, которые мы не в состоянии изменить, но которые для нас являются факторами стрессовой ситуации. Например, «неудобно стоящий пассажир», «вечно обгоняющие водители», «очереди», «толчея на перроне» и т.п.

В таких ситуациях очень важно осознать проблему и ее неуправляемость с нашей стороны. Это будет первый шаг к преодолению стрессовой реакции. Иногда даже такого шага бывает достаточно, чтобы стресс был преодолен. Осознайте, помогает ли раздражение или «назидание» в разряжении создавшейся ситуации. Как правило, нет! Негативная эмоция способна приводить к новой негативной эмоции, питая сама себя! Однако это вовсе не означает, что если мы не можем управлять этим стрессором, то мы позволяем стрессору управлять нами! Если мы умеем управлять своими эмоциями в ответ на стрессор, то это означает, что даже если мы не можем управлять стрессором, то мы можем контролировать эмоциональные реакции на него.

Такие навыки относятся к эмоционально-ориентированным методам преодоления стресса. К наиболее эффективным и простым для освоения методам (техникам) можно отнести следующее:

· метод глубокого дыхания;

· обучение прогрессирующей мышечной релаксации;

· визуализация.

Кроме перечисленных факторов-стрессоров важно выделять факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, но по сути не являются стрессорами, а возникают как результат нашей интерпретации фактора как стрессора.

На самом деле наша оценка ситуации как стрессовой определяется тем, что именно значит для нас стрессор и как мы его оцениваем.

Тревогу и огорчения влекут не сами события (большинство событий), а то как мы их оцениваем для себя. Иногда источником стрессовой ситуации может быть неадекватное убеждение (например, «Я должен быть совершенен», «Жизнь должна быть справедливой»). Педанты часто подвержены стрессу поскольку ставят недостижимые цели.

Преодоление такого рода стрессоров относятся к, так называемым, когнитивным стратегиям:

Изменение неадекватного убеждения. Убеждения, что мы и окружающие должны соответствовать каким-либо стандартам часто является источником стрессовой реакции. Как этого избежать? ШАГИ:

1. Отказаться от нерациональных убеждений, нереалистичных и жестких требований к себе и окружающим.

2. Обучение самовнушению (диалог с собой). Развитие позитивных превозмогающих гнев и раздражение утверждений: например – «Я могу справиться, если составлю план», «Не раздувай из мухи слона», «Я сделаю это постепенно», «Это не трудно», «Я могу поздравить себя, если добьюсь этого», «Если это не удастся, я попытаюсь вновь».

· Нежелательные мысли. Техники преодоления нежелательных мыслей требуют специальных навыков. Многие из них относятся к техникам самовнушения, освоенных до состояния совершенства с использованием методов визуализации (зрительного представления) наиболее трудно преодолимых стрессовых ситуаций. При овладении этим методом можно «заставить» себя мысленно остановиться в момент визуализации и сменить «декорацию». Вместе с тем даже простой метод самовнушения и самоубеждения может помочь в избавлении от нежелательных, навязчивых мыслей («Сейчас я изменить ничего не могу», «Подумаю об этом завтра», «Это не так страшно» и пр.).

· Самооценка – осмысление проблемы – выработка навыков управления стрессом (инокуляция стресса). Это наиболее эффективные методики управления стрессорами, так как она позволяет осознанно формировать и отношение, и выбирать стиль поведения. Самооценка – ключ к определению проблем, обусловленных стрессом. Методы самооценки могут быть разными, но важно, чтобы все они отвечали принципам: что важно именно для меня, что я могу изменить. В выполнении самооценки помогает ведение дневников. Стрессоры записываются, регистрируются реакции на него, а в последующем проводится самоанализ и оценка: чего можно было бы избежать, что для этого необходимо и пр. Самооценка приводит к осмыслению проблемы. Отработка навыков управления стрессом – выработка умений рационального реагирования (глубокое дыхание, релаксация, когнитивные стратегии – отказ от иррациональных убеждений, самовнушение).

Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры:

• умение управлять собственным временем;

• умение равномерно распределять нагрузки, «планировать дела»;

• умение работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже;

• умение определить приоритеты при выполнении дел;

• умение рационально распределять ресурсы (финансовые, людские);

• не делать или стараться не делать несколько дел одновременно;

• умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключения на другие проблемы уверенность в себе;

• наличие социальных навыков общения, управления конфликтами.

• умение все делать вовремя, не оставлять мелкие дела на «потом»;

• умение распределить обязанности по дому между членами семьи;

• умение планировать домашнюю работу;

• умение ставить конкретные достижимые, реальные цели и научиться «поощрять себя» за их выполнение.

• навыки межличностного общения;

• уверенность (но не самоуверенность) в поведении;

• профессиональная компетентность;

• честность и трудолюбие и пр.

Важным стрессовым фактором может оказаться не один фактор или событие, а комплекс сложных, взаимопереплетающихся и взаимосвязанных факторов, которые в совокупности формируют уровень социальной адаптации человека — то есть его способность сохранять равновесие и иметь достойное качество жизни и здоровья.

Примером может служить приведенная ниже методика оценки уровня социальной адаптации и прогнозирования связанных с ней расстройств здоровья.

Что может помочь определить случаи, когда может быть применен метод «прямого действия» на стрессор ?

• Оценить свою способность изменить ситуацию. В ситуациях, относящихся к межличностным отношениям, необходимо также учитывать последствия, которые могут быть следствием изменения этих отношений. Прямые действия, направленные на устранение источника стресса без соответствующих навыков, могут обернуться весьма неадекватным решением проблемы — («Мастер на все руки» может нанести вред себе, окружающим и прибору — цит. С. Гремлинг и С. Ауэрбах).

• Оценить, в чем причина стрессовой ситуации. В неумении выполнить или в незнании? Спросите себя: «Во всех ли ситуациях развивается стрессовая реакция на этот фактор?» Например, в присутствии всех ли лиц возникает неловкость публичного выступления, или только в присутствии конкретных лиц. При недостатке навыков выполнения — надо научиться преодолеть тревогу (навыки социального общения, уверенности в себе, обучение методам определения проблем и принятия решений, методам общения), а при недостатке знаний - научиться, что надо делать.

К стрессорам неуправляемым, неподвластным нашему поведению можно отнести ситуации, условия, людей и их поведение, которые мы не в состоянии изменить, но которые для нас являются факторами стрессовой ситуации. Например, «неудобно стоящий пассажир», «вечно обгоняющие водители», «очереди», «толчея на перроне» и т.п.