**Две стороны медали под названием «стресс»**

Стресс — это слово прочно вошло в нашу жизнь. О нем рассуждают и менеджеры и домохозяйки, его ругают, боятся, и пережить его не желают никому. А зря! Согласно Гансу Селье (автор теории стресса), стресс является основной частью жизни каждого человека, и он так же неизбежен как процесс питания или дыхания. Стресс можно сравнить по своему значению с солью. Пересолишь — есть нельзя, а без нее тоже никуда. Как соль придает вкус нашей пище, так и стресс — придает «вкус жизни». Для каждого человека очень важны стимулирующие, созидающие и формирующие влияния стресса. Умеренной силы стресс улучшает внимание, повышает заинтересованность в достижении поставленной цели, повышает эмоциональную окраску, сдвигает соматические показатели организма в сторону интенсификации. И этот факт доказан и медиками, и психологами, и физиологами. Именно стресс запускает в организме человека физиологические и психологические составляющие, направленные на приспособление к новой ситуации, обеспечивая при этом сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему. Но стресс стрессу — рознь.

Существуют три фазы стресса:

тревога (мобилизуются все защитные силы, повышается работоспособность организма)

стабилизация (стадия сбалансированного расходования адаптационных резервов организма)

истощение (сильное перенапряжение, ведущее к резкому упадку и развитию психосоматических и неврологических заболеваний)

Нетрудно догадаться, что негативной является только третья фаза. Поэтому очень важно, чтобы стрессовые воздействия не превышали приспособительные возможности человека. Коварность негативного проявления стресса заключается в том, что в одних и тех же ситуациях при одинаковых информационных, психологических и физических нагрузках у разных людей наступает разная стадия стресса, и у ряда людей — это стадия истощения. Страшным в этой ситуации является то, что другие, имеющие более высокий коэффициент стрессоустойчивости, не могут понять причины «срыва» и адекватно отреагировать на него, вовремя изменить отношение к человеку, тем самым способствуют большему усилению негативных воздействий на него. Очень тяжелы и страшны для человека последствия таких «срывов», однако в данной статье мы не будем это затрагивать, так как об этом сказано и написано очень много.

Есть в стрессах зло, есть в них и добро. А какой стороной он повернется к вам зависит от того, знаете ли вы:

Как перевести стресс из опасной фазы или пограничного состояния в безопасную и более продуктивную для вас фазу?

Какой ваш коэффициент стрессоустойчивости (ваша предельная нагрузка, после которой наступает истощение)?

Если «срыв» все-таки произошел, то какой метод будет эффективным именно для вас и поможет как можно быстрее и с «наименьшими потерями» выйти из неприятного состояния?

Именно знание ответов на эти вопросы позволяет построить максимально эффективную стратегию управления стрессами, что превращает вас из «раба обстоятельств» в хозяина положения, который умеет поворачивать медаль так, как ему удобно и извлекать пользу даже из негативной ситуации. В этом и заключается стресс-менеджмент. Стресс-менеджмент это не столько мероприятия по расслаблению, сколько правильно подобранная стратегия поведения. Все связанное с расслаблением это всего лишь попытка избежать стресса, смягчить его воздействие и тем самым продлить это состояние. Не имеет смысла бояться стрессовых воздействий, а лучше научиться ими управлять, понимая себя и свои реакции даже в сложных ситуациях. Ведь прожить без стрессов не удастся никому, да и не к чему это, ведь жизнь без них для человека ведет к физиологическим заболеваниям. Научиться управлять стрессом можно тремя способами:

Самостоятельно обратиться к книгам по стресс-менеджменту (отвечающим на выше поставленные вопросы). Достоинством этого способа является то, что вы получаете информацию тогда, когда вам удобно и затраты на нее можно растянуть во времени. Недостатками являются отсутствие индивидуального подхода и обратной связи.

Пройти тренинги по стресс-менеджменту, отработав общие и индивидуальные техники противостояния негативным проявлениям стресса. К достоинствам можно отнести наличие более-менее индивидуального подхода и возможность наработать навыки общего и личностного характера. К сожалению, не все тренинги содержат диагностический комплекс и, соответственно, не позволяют вам наработать систему личностного управления стрессом. Наш совет: обращайте пристальное внимание на программу тренинга и соблюдение ее, тогда вы избежите ненужных разочарований.

Пройти диагностику по стрессоустойчивости и выработать свою программу наибольшей эффективности поведения с помощью консультирования. Достоинствами являются сугубо индивидуальный подход, выбор удобного для вас времени, сохранение конфиденциальности. Недостатком является высокая цена данной услуги.

Выбор способа управления стрессом это личное дело каждого, а необходимость сделать этот выбор обусловлена всеми внешними факторами нашей жизни. Надеемся, что данная информация поможет вам взглянуть на проблему стресса более адекватно и увидеть не только негативную сторону медали, но и позитивную.

И.В. Лосева, Л.Б. Бычкова