

Формирование антистрессового поведения в критической ситуации

Каждый из нас время от времени попадает в такие ситуации, когда не может понять сразу — как себя вести или уверенно чувствовать, чтобы не принимать «близко к сердцу» чьи-то слова или действия, которые нас раздражают либо больно ранят? Какую ситуацию следует считать критической и как действовать в этой ситуации наиболее эффективным образом?

Ситуацию, которую человек воспринимает для себя как опасную, неопределенную, связанную с повышением ответственности, необходимостью рисковать, необходимостью находиться и действовать в незнакомых для человека условиях, а также ситуацию, которая вредно отражается на самооценке человека, когда страдает его чувство собственного достоинства, можно назвать критической. Почему критической? Именно в таких ситуациях усиливается воздействие на человека стрессогенных факторов, стало быть, возникает определенный кризис. Человек попадает в критическую ситуацию и его организм реагирует следующим образом:

- сначала возникает состояние тревоги, вызванное стрессором (раздражителем извне), в это время организм оценивает характер воздействия, возникает чувство неопределенности;
- затем все силы организма мобилизуются для преодоления возникшего затруднения и оно либо успешно преодолевается, либо человек адаптируется к своему новому состоянию и эта ситуация уже не воспринимается им как критическая, либо наступает следующая стадия реагирования;
- если организм длительное время находится под воздействием стрессоров и человек не способен их преодолеть, наступает истощение.

Стресс представляет собой биологически целесообразную реакцию организма, ведь благодаря стрессорам организм имеет возможность мобилизовать все свои силы и способности, а преодолевая трудности, человек становится сильнее. Но — каждый ли человек может преодолеть эти трудности? От чего зависит эта способность? Почему на одних людей стрессоры могут воздействовать ОТРИЦАТЕЛЬНО, а на других — нет?

Причина в том, что большинство людей не задумывается над тем, что их реакции находятся в их же власти, и что они не обязаны каждый раз реагировать на что-то, раздражаться и вести себя под воздействием стрессоров как флюгер на ветру. Как это понять?

Представим себе такую ситуацию: Вы сидите дома, никуда не спешите, уютно расположились в любимом кресле и собрались почитать (посмотреть интересную передачу, съесть что-то вкусное, растягивая удовольствие). Вдруг неожиданно для Вас раздается резкий телефонный звонок. Ваша реакция, скорее всего, такова — Вы вздрагиваете, возникает чувство недовольства, Вы срываетесь с места, чтобы взять трубку. Что произошло? Ваши планы сорваны, настроение изменилось, но почему? Потому что Вы в очередной раз отреагировали ПРИВЫЧНЫМ ОБРАЗОМ, не задумываясь о том, что САМИ ПО СЕБЕ внешние сигналы не имеют над нами власти, ведь у них НЕТ СИЛЫ, чтобы сдвинуть нас с места. Следовательно, каждый из нас может выработать в себе другую привычку — ПЕРЕСТАТЬ реагировать на внешний сигнал так, будто мы ему подчинены, стать **хозяином** своих реакций, что, в свою очередь, позволит использовать эту способность в повседневной жизни и стать более стрессоустойчивым человеком, научиться САМООБЛАДАНИЮ.

Из школьного курса биологии вы наверняка помните об экспериментах ученого Павлова на собаках, в результате которых у собак выработался **условный рефлекс**: после звонка у собаки начинала выделяться слюна, потому что прежде в этот момент ей каждый раз давали пищу. Также и для каждого из нас определенным внешним раздражителем служит сигналом к тому, чтобы предпринять привычное действие и мы делаем это, не задумываясь.

Первый шаг на пути избавления себя от поведения «собаки Павлова» — запомнить, что в ответ на внешний раздражитель совсем не обязательно бросаться сломя голову и реагировать так, как привык, а сказать себе: **Я НЕ ОБЯЗАН РЕАГИРОВАТЬ**. Поскольку мы люди, а не животные, то имеем возможность реагировать на любую ситуацию не по привычке, а **ОСМЫСЛЕННО**. Тем более, что в повседневной жизни нас окружает великое множество «звонков», и если мы сами не позаботимся о своих реакциях и настроениях, то за короткий срок рискуем превратиться в неврастеников и жертв обстоятельств, голова которых при этом постоянно занята тревожными и непродуктивными мыслями.

Сознание человека практически никогда не бывает пусто. Каждый постоянно о чем-то размышляет, особенно находясь наедине с собой, и мысли эти могут быть как полезными, так и разрушительными, наполняющими наше существование проблемами. Внутренний мир человека, который находится в состоянии бодрствования, складывается из таких частей — разум, эмоции, телесные ощущения. Переживание психологической проблемы развивается в такой последовательности: негативные мысли (или влияние внешнего раздражителя) вызывают негативные эмоции, переживание негативных эмоций вызывает определенные телесные ощущения. При негативных эмоциях и ощущения бывают неприятными — напряжение в мышцах, головная боль. При длительном нахождении в негативном состоянии возможно развитие болезней — гипертония у людей несговорчивых, язва желудка у людей тревожных, боязливых и неуверенных в себе и пр.

Однако, вышеупомянутые части, заполняющие наш внутренний мир, живут в разном ритме: мысли — наиболее скоротечный, мимолетный процесс, эмоции — процесс более замедленный, дольше затихающий; внутренние физиологические ощущения могут протекать наиболее длительно. Таким образом, проще всего «поймать» себя на ощущениях. Кроме того, наши ощущения всегда у нас «под рукой». Что это за ощущения? Наше дыхание, температура, пульс. Эти ощущения являются спасительными поручнями, за которые можно держаться, чтобы помочь себе и избавиться от неприятных (неконструктивных, вредящих вам) мыслей и эмоций.

Когда мы захвачены какой-то негативной идеей, мы можем **СОСРЕДОТОЧИТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА ОЩУЩЕНИЯХ**, связанных с этой мыслью, и в результате такого погружения в ощущения освободиться от негативных эмоций, уйти из-под влияния этой идеи.

Существует ряд простых приемов, с помощью которых можно отучиться реагировать на раздражители привычным образом и сделать свои реакции осознанными, следовательно, стать хозяином своих реакций (а вместе с ними и мыслей, чувств, всей своей жизни) и не позволить ситуации или другим людям влиять на наши эмоции и настроение.

1 прием: ЗАТЯГИВАНИЕ РЕАКЦИИ НА СИГНАЛ.

Смысл приема состоит в том, что затягивание реакции на сигнал позволяет снять мышечное напряжение, а в расслабленном состоянии человек не способен испытывать негативные эмоции и чувства, следовательно, поведение человека и принятые им решения в таком состоянии будут более осознанными и не зависящими от минутного настроения.

Конкретные способы, помогающие затянуть реакцию на внешний раздражитель:

- во рту провести языком по нёбу;
- расслабить мышцы живота, кистей рук, плеч (именно в них «накапливаются» такие эмоции как гнев, раздражение, страх – расслабив эти мышцы, Вы сразу избавитесь от эмоций, их сопровождающих);
- медленно («про себя») сосчитать до десяти;
- сделать глубокий вдох и выдох несколько раз подряд;
- задать себе вопрос: Как я сейчас дышу, что я чувствую? (сосредоточение на дыхании само по себе замедляет его, делает ровнее, что вызывает ощущение спокойствия).

2 прием: МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ.

Чтобы успокоиться в ситуации, вызвавшей Ваше раздражение, мысленно представьте себя в расслабленном состоянии. Лучше сделать это помогает представление себя лежащим в теплой воде в ванной, на пляже под солнцем либо воспоминание эпизода из своей жизни, которое вызывает у Вас только приятные чувства. Можно даже специально запомнить какой-то случай, когда Вам было очень хорошо, причем во всех подробностях и красках, чтобы затем призывать это воспоминание себе на помощь, чтобы снять внутреннее напряжение.

3 прием: ЭМОЦИОНАЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ ТОЛЬКО НА ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Иной раз, попав в трудную ситуацию, человек не может сосредоточиться из-за того, что вспоминает свои прошлые ошибки и неудачи или начинает заранее беспокоиться за исход ситуации и незаметно для себя начинает испытывать те эмоции разочарования или тревоги, которые отнимают его энергию. Умение человека **правильно** (конструктивно, на пользу себе) думать и принимать решения состоит как раз в том, чтобы вовремя «поймать себя» на лишние мысли и отделить фактическую ситуацию, в которой он находится сейчас, от тех вымыслов, которыми он нагрузил своё сознание. Тогда удастся сконцентрироваться на решении задачи, которая требует его внимания только в этот момент.

4 прием: НЕ ПУТАТЬ ВОЛНЕНИЕ И СТРАХ.

В критической ситуации у любого, даже хорошо владеющего собой человека, возникает состояние волнения. Но многие, поддаваясь панике, путают это чувство со страхом, полностью отдаваясь **переживанию ощущения тревоги**. Нужно помнить, что волнение – это естественное и нормальное состояние в стрессовой ситуации, удивляет скорее полное отсутствие волнения. Потому важно, осознав волнение, не отдаваться ему, а просто зафиксировать его в своем сознании как естественный факт и сохранять присутствие духа. Для тренировки по описанным приёмам вам не потребуются специальных условий, ведь в течение дня каждый из нас встречается с множеством раздражителей. Поэтому, если каждый раз в ответ на внешний раздражитель пробовать один из приемов обучения самообладанию, то уже спустя неделю вы почувствуете положительные изменения внутри себя, ваше сознание станет более ясным и восприимчивым к новой информации, и в будущем вы сможете с достоинством выходить не только из обыденных жизненных ситуаций, но и из ситуаций критических.

*Статью подготовила:
педагог-психолог отдела
психолого-педагогической коррекции*

дезадаптивных состояний
Колошникова Е.А.