СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ИНТЕНСИВ ДЛЯ АКТИВА ПГУПС

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям. Это то качество, которое позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для своего здоровья и окружающих.

МОЖНО ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО…

Стрессоустойчивость предполагает невысокий уровень эмоциональности и импульсивности.

Однако если человек будет искусственно занижать свою чувствительность к внешним раздражителям, это может привести к безразличию, черствости, отсутствию ярких эмоций, что достаточно часто служит причиной негативных изменений в социальной жизни.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

- умение прогнозировать;
- многозадачность;
- опыт в переживании стресса;
- мотивация к преодолению стресса;
- уверенность в себе;
- тип темперамента.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

Помимо перечисленного, на показатели стрессоустойчивости влияют еще и жизненные принципы человека, направляющие его поведение в жизни.

Это может быть ответственность за свои поступки, стремление самостоятельно решать проблемы, умение добиваться своего, позитивный взгляд на жизнь и другие подобные вещи, служащие базовыми поведенческими установками и формирующие мировоззрение.

А соответствие указанным характеристикам обуславливает типологию стрессоустойчивости.

ТИПОЛОГИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Можно выделить четыре типа стрессоустойчивости, каждый из которых отличается своими характерными реакциями организма на стрессогенные факторы. Исходя из этих типов, есть и четыре категории людей, на примере которых описать показатели стрессоустойчивости будет очень удобно.

СТРЕССОНЕУСТОЙЧИВЫЕ ЛЮДИ

Для таких людей любое неожиданное событие оказывается стрессом. Комфорт для них состоит в размеренности и стабильности, как можно меньшем количестве из ряда вон выходящих ситуаций.

Реагируя на стресс, люди с данным типом стрессоустойчивости, теряются и могут вести себя неадекватно.

СТРЕССОТРЕНИРУЕМЫЕ ЛЮДИ

Люди с этим типом стрессоустойчивости адаптированы к медленным и постепенным изменениям, к ним они приспосабливаются без проблем. Однако резкие перемены их пугают, путают мышление, выбивают из колеи, повергают в депрессивные состояния.

СТРЕССОТОРМОЗНЫЕ ЛЮДИ

К людям данной категории относятся активные личности, спокойно воспринимающие резкие перемены.

Они способны мгновенно адаптироваться практически к любым изменениям, реагируя оптимально и быстро.

Нервная система стрессотормозных людей очень выносliва и переносит тяжелые нагрузки.

СТРЕССОУСТОЙЧИВЫЕ ЛЮДИ

Личности четвертого типа обладают психикой, которую почти невозможно разрушить.

Они привыкли к жизни в быстром ритме, а стабильность и размеренность вызывает у них отторжение и даже оттенок надменности.

Эти люди могут жить в условиях постоянного стресса без ущерба для себя.

ПРЕИМУЩЕСТВА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

- хорошее здоровье;
- гармоничная жизнь;
- возможность создавать;
- позитивное мировосприятие;
- принятие правильных решений;
- раскрытие потенциала.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Одной из самых интересных особенностей стрессоустойчивости является то, что ее можно тренировать и делать лучше. А все, что для этого требуется, – освоить несколько эффективных методов ее повышения.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

- релаксация;
- дыхание;
- физические нагрузки;
- физиотерапия;
- фармакология.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- старайтесь полноценно спать и высыпаться;
- придерживайтесь правил правильного питания;
- помните о том, что нужно отдыхать;
- найдите хобби;
- перестаньте накапливать внутри себя негатив и переживания;
- не концентрируйтесь на проблемах;
- поплачьте, если в этом есть необходимость;
- переориентируйтесь на позитив;
- ведите дневник;
- не осуждайте окружающих.;
- проанализируйте себя.;
- обращайтесь за помощью;
- проходите тестирования.

БОНУС ОТ СПИКЕРОВ!