

В борьбе со стрессом важно развивать специфическое качество – стрессоустойчивость

Стессоустойчивость – это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих

Согласно теории стрессоустойчивости, все люди делятся на 4 группы:

- Стрессонеустойчивые
- Стрессотренируемые
- Стрессотормозные
- Стрессоустойчивые



«Стрессонеустойчивые»

«*Стрессонеустойчивых*» характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы.

Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс.

В самой стрессовой, критической ситуации «*стрессонеустойчивые*» склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

«Стрессотренируемые»

«*Стрессотренируемые*» готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию.

Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «*стрессотренируемые*» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

Зрелые, опытные представители «*стрессотренируемых*» вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

«Стрессотормозные»

«Стрессотормозные» отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу.

«Стрессотормозные» способны быть лидерами во время «точечных» перемен, после которых сразу будет фиксация их нового статус-кво.

Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

«Стрессоустойчивые»

«Стрессоустойчивые» готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер – длительный или мгновенный – они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее predetermined им чуждо и вызывает иронию по причине всеобщей неустойчивости.

Они обычно сами начинают процессы преобразований или даже революций, возглавляют их, при этом в самый острый момент могут отойти в сторону, так как при всей любви к переменам вовсе не в восторге от возможности нанесения ущерба себе.

Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких.

Профилактика стресса

- Правильно распределяйте время между работой и отдыхом
- Высыпайтесь
- Правильно питайтесь
- Научитесь расслабляться, снимать напряжение
- Повышайте стрессоустойчивость
- Избегайте пустых переживаний, не вступайте в конфликты, берегите нервы.
- Выполняйте физические упражнения
- Думайте о хорошем, научитесь мыслить позитивно
- Наслаждайтесь каждым моментом жизни
- Ведите дневник, анализируя своё состояние ежедневно

***Благодарю за
внимание!***

