



Как стресс расшатывает наше здоровье?

Постепенно! Сначала у тебя возникает небольшая проблема, решение которой проходит через негативные эмоции. Ты переживаешь, плачешь, злишься, страдаешь, обижаешься, ...в общем, мучаешься. Но проблема решается! Вроде все хорошо? Нет, ты уже потратил часть своей энергии, причем, весь негатив отразился на твоём психическом здоровье. Представь: твоё здоровье – это вот такой столбик



Пока ты решал проблему и нервничал, высота столбика уменьшилась и стала вот такой.



Если ты быстро приведешь свою психику в норму, высота столбика вернется на прежний уровень. Чем стабильнее твоя психика, тем быстрее все вернется к норме.

Но если каждый раз при решении новой проблемы ты будешь нервничать, а восстанавливаться не будешь, столбик твоего здоровья будет снижаться, пока не станет совсем низеньким, вот таким.

Это первая стадия стресса, называется стадия **адаптации**. Твой организм как будто привыкает к стрессу, привыкает к негативной реакции на проблему. Ты сердисься, расстраиваешься, злишься, обижаешься, а потом отдохнул и все в порядке. Пока у тебя ничего не болит физически, просто плохое настроение – так ты оцениваешь свое состояние. Конечно, голова болит и сердечко слегка колотится, но ты понимаешь, что это легкое недомогание и его запросто можно убрать крепким сном или цитрамоном.

На первой стадии стресса ты тратишь те запасы своей психической выносливости, которыми наградила тебя природа. Вот почему кто-то может долго находиться на этой стадии и ему кажется, что все нормально. Кто-то, с более слабой нервной системой, скатывается с катушек раньше – начинает запивать или заедать свой стресс, впадает в депрессию, и это еще хорошо, потому что так организм дает сигнал человеку – лишняя плюшка за обедом или плаксивость к вечеру показывают тебе, дурик, что твои силы на пределе, пора изменять свою жизнь, иначе...

Иначе наступит вторая стадия стресса - **стадия сопротивления**. На этой стадии психика человека начинает сопротивляться напряжению и искать резервные запасы организма, чтобы не дать погибнуть человеку как таковому.

А где брать эти запасы? Психические – все использованы ранее, тогда берем физические. Энергия забирается у сердца, желудка, рук, ног, спины, ... все это начинает болеть, потому что ведь, во-первых, часть энергии отдана на решение проблем, во-вторых, ну надо же этому глупому человеку как-то объяснить, что он не прав! Увы, человек не всегда понимает, что у него болит не сердце или ноги, у него страдает психика, а организм помогает ему пережить проблему. Человек начинает ходить по врачам, которые проводят анализы и в лучшем случае ничего не находят, в худшем – назначают лечение, тем самым еще больше расшатывают человеческий организм. И все потому, что вторая стадия стресса есть, а понимание этого нет! Подчеркну – на **стадии сопротивления** организм восстанавливает столбик психической энергии, которая нужна для решения жизненных проблем, за счет физической работы внутренних органов. Если человек образумился и занялся своей жизнью, у него есть шанс восстановить психическую энергию и он вдруг перестает болеть физически.

К сожалению, некоторые нервные люди допускают наступления третьей стадии стресса – **стадии истощения**. Как говорится – туши свет! Все болит и ничего не вылечивается вообще. Болит душа, болит тело, депрессия, головная боль, настроение никакое, плаксивость, агрессия, безразличие, а на тумбочке огромная куча таблеток и одноразовых шприцов! Нет ни психических, ни физических сил решать проблемы. ...А, ошиблась – есть решение: человек начинает получать удовольствие от своих болезней! Все разговоры только о своих болезнях! Если что-то не так в жизни – ну конечно, я ведь так болен! Если что-то надо сделать – не могу, не видишь, что ли, я бессилен, я в депрессии. Если надо встать и начать действовать – то тот человек, который заставляет это сделать, становится твоим злейшим врагом. Стресс сделал свое дело – разрушил человека и психически, и физически. Подождем, когда он совсем помрет?...

Если ты дочитал до этого места, есть надежда, что ты можешь что-то исправить в своей жизни, значит стадия истощения там глубоко в душе оставила что-то. Зацепись за это что-то, как за соломинку, и давай-ка вытягивай себя из трясины стресса!

Можно ли избежать такой неприглядной ситуации?

Можно! Для этого нужно всего лишь накопить положительную энергию, чтобы в тот несчастный момент, когда придется ее тратить, столбик был бы высокий-превысокий, тогда и некоторое его снижение не будет так заметно. Что значит – запастись энергией? Все очень просто: научись радоваться жизни и получать удовольствие от твоего проживания. Делай все, чтобы ты мог почувствовать себя счастливым, испытывай это счастье всякий раз, когда ты становишься счастливым. Для того, чтобы понять это, вот тебе пример:

Женщина: - Смотри, как красиво! Яблоня зацвела!

Мужчина: - Ну да, красиво, пока гусеницы весь цвет не съели!

Кто из них быстрее скукожится от стресса?

Научись делать то, что тебе хочется делать. То, что делать не хочется, а приходится, делай так, как будто это делает кто-то другой, а ты просто наблюдаешь со стороны. Ты не волнуешься, не переживаешь, не злишься... ведь это не твоя проблема, ты просто рядом проходил... Поступай, например, так:

Начальник: - Это надо сделать к завтрашнему утру?

Работник: - А если не успею к утру, мир рухнет? Нет? Ну тогда все остальное – мелочи жизни...

Научись быть спокойным даже тогда, когда другие беспокоятся. Получи удовольствие от наблюдения за беспокойством других людей, это так интересно: все кругом орут, бесятся, а с тебя как с гуся вода! Вот австралицы, например, так говорят:

- Как вы расслабляетесь?

- А мы не напрягаемся!

Не позволяй другим заводить тебя в ситуации конфликта. Помни, что тот, кто сейчас тебя заводит, хочет не столько решить проблему, сколько расшатать твою психику. Почаще используй психологическую защиту, например, такую:

- **Ты сердишься в ситуации конфликта?**
- **Нет!**
- **Как же так! Ведь это невозможно!**
- **Ну невозможно, так невозможно!**

... есть еще много всяких приемчиков, чтобы запастись психической энергией, так что приходи на консультацию к психологу, если ты пока не дошел до третьей стадии стресса! Я помогу!

