

Переживаем стресс...

Неустойчивость, нестабильность семейных отношений зачастую приводит к возникновению негативных эмоций. Испытывая чувство вины или боль, человек порой сам доводит себя до невроза. Не у каждого есть возможность в стрессовой ситуации пойти к психологу. Давайте же разберемся, что такое стресс и как его пережить.

Стресс - это состояние напряжения, совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в ответ на сильный внешний раздражитель. Стрессы бывают физиологические и психологические. Психологические стрессы подразделяются на информационные и эмоциональные.

Информационные стрессы возникают в ситуациях, когда человеку срочно необходимо принять верное решение, но для этого ему не хватает информации. Кроме того, информационный стресс появляется, когда на человеке лежит высокая ответственность за последствия его решений.

Эмоциональные стрессы происходят при возникновении какой-либо угрозы, физической опасности, при нападении, запугивании, при нанесенной обиде.

Алгоритм переживания стресса

1. Неверие в то, что картина мира изменилась.

Сначала человек не может поверить, что случилось. Следом происходит отрицание ситуации и попытка продолжать дела так, как если бы все шло удачно. В момент стресса у человека недостаточно внутренних ресурсов, чтобы пережить новое состояние. У вас все так хорошо складывалось и вдруг неожиданный финал - кризис. Все разрушено. Теперь вам требуется найти душевные силы и не восстановить, а построить все заново: взаимоотношения, деловые связи, жизнь.... Однако ресурсов для этого еще нет. Как следствие, у человека появляется самая первая эмоция - внутренняя обида.

2. Обида. Нельзя заранее предположить, куда спроецируется обида: на проблему, на себя или на мир, на партнеров, на друзей? В любом случае, душевное переживание какой-либо утраты говорит о том, что человек начал выходить из состояния кризиса. Это выражается в возрастании в душе внутренней тревоги. Обида - нормальная реакция на утрату предполагавшихся возможностей. В результате изменения внутренней картины мира и появления обиды в душе у человека постепенно возникает агрессия.

3. Агрессия - это направленная во внешний мир энергия. Наступление этой стадии означает, что человек вышел из состояния погружения в проблемную ситуацию и стал способен выражать свои новые появляющиеся чувства в окружающий мир, даже если это злость на себя: «ах, я дурак». Однако, несмотря на то, что выход из кризисной ситуации уже произошел, у человека по-прежнему все еще часто случаются взрывы отчаяния, обиды, вины, горя, которые постепенно сменяются печалью и умиротворением.

4. Печаль. Человек проходит через контакт с пустотой в душе, признавая свою беспомощность, бессилие что-либо изменить. Печаль - это эмоциональное выражение окончательного расставания со старой картиной мира и потребности в построении новой.

5. Построение новой картины мира. Все самое лучшее, что было связано с утраченными возможностями, остается не как болезненное воспоминание, но как память, которая может стать ресурсом для создания нового.

Воспринимайте неудачу как урок, благодаря которому вы получили полезный опыт. Используйте энергию своего отчаяния для построения новой картины мира. Все проблемы, которые затрагивают глубочайшие струны вашей души, являются учителями мудрости. Будьте благодарны этим учителям и цените уроки жизни

По источникам сайта Shkolazhizni.ru подготовила Гудзикевич И.В., психолог кризисного отделения помощи женщинам.