Как эффективно справляться со стрессом?

Привет, дорогой человек! Я - Екатерина, психолог, специализирующейся на тревожности и на всём, что с ней связано. Одна из сфер моего особого интереса - это стрессоустойчивость: возможности личности для успешного преодоления сложных жизненных ситуаций. Простыми словами: я изучаю, как нам не ломаться под давлением различных неприятных обстоятельств. Многие клиенты приходят ко мне уже в состоянии полной апатии и бессилия. Они вовремя не осознали, как продуктивно поддержать себя в той или иной ситуации, и дошли до стадии тяжелой депрессии, когда уже и психолог помочь не сможет, а требуется медикаментозное лечение. Я очень не хочу, чтобы ты столкнулся с подобной бедой, поэтому специально для тебя расскажу, как эффективно справляться со стрессом - а именно непредвиденными обстоятельствами жизни, которые требуют от нас максимальной собранности и больших усилий. Какие же существуют способы совладания со стрессом? Все способы совладания со стрессом делятся на проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные (оба - адаптивные) и избегающие (неадаптивные). Избегающие проблему способы - отказ от решения проблемы, уход в фантазии, в зависимости, открытое проявление негатива, изоляция. Например, я отказываюсь от мечты поехать за границу, потому что для этого надо копить деньги, а мне чрезвычайно трудно лишать себя удовольствий здесь и сейчас и не трогать накопленные средства. Или: вместо попыток построить реальные любовные и семейные отношения я ухожу с головой в чтение любовных романов. Или: я впадаю в истерику при возникновении трудностей, под горячую руку пропадают родственники. Или: сосед при разговоре на улице вёл себя агрессивно по отношению ко мне, и теперь я не хочу выходить из дома. Адаптивные способы совладания со стрессом:

- [ ] **1.** Безопасное проживание эмоций

Покричать, поплакать, побить подушку, выписать эмоции на бумагу, проговорить эмоции вслух или записывая на диктофон

- [ ] **2.** Релаксация

Осознанное дыхание, медитативные практики, успокаивающие хобби, самомассаж

- ☐ **3.** Безопасная дистанция

Временно переключиться на другую задачу, отложить принятие решения

- ☐ **4.** Юмор

Найти в ситуации нечто забавное, мысленно пошутить над происходящим

- ☐ **5.** Составление плана

Выбрать действовать, предварительно проанализировав ситуацию, вникнув в суть проблемы и составив план (какие шаги можно предпринять, что понадобится для их выполнения, сколько это займёт времени).

- ☐ **6.** Изменение отношения к происходящему

Увидеть в сложной ситуации новые возможности, изменение первоначальной цели, составление другого плана действий

- ☐ **7.** Обращение к своему опыту

Соотнести происходящее с похожими ситуациями из прошлого. Вспомнить, как вы справились тогда, что вам помогло решить проблему.

Ещё одним действенным способом совладания со стрессом является поиск поддержки извне: выговориться близкому человеку, спросить совета у друга или наставника, мнению которого доверяешь, обратиться к психологу или другому нужному в конкретной ситуации специалисту. Дорогой человек, если ты сейчас оказался в состоянии стресса и тебе сложно справиться самостоятельно, я предлагаю тебе свою профессиональную помощь. Чтобы попасть ко мне на консультацию, напиши мне в личные сообщения @ilyinaekaterina

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?