## Что такое стрессоустойчивость — простыми словами

Стрессоустойчивость — это способность переживать стресс. Если говорить чуть сложнее, то это адаптивная способность организма, помогающая нам пережить сложности, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье.

Умение справляться со стрессом заложено природой в каждого из нас, но у всех оно развито в разной степени и зависит от нескольких факторов:

* врождённых особенностей психики, темперамента, нервной системы;
* семьи и социальной среды, в которых человек воспитывался;
* пережитых психологических травм;
* состояния здоровья.

## Уровни стрессоустойчивости

Мы все по-разному переживаем стресс, и это нормально — люди обладают разными уровнями стрессоустойчивости. Рассмотрим основные признаки высокого, среднего или низкого уровней.

### **Высокий уровень стрессоустойчивости**

К нему относят тех, кто может:

* действовать в условиях повышенной сложности или неопределённости — например, работать, даже если вокруг шумно, и не поддаваться панике в ситуациях, на которые вы не можете повлиять, будь то стихийное бедствие или экономический кризис;
* управлять своими эмоциями;
* видеть свои личные переживания и их причины;
* отличать [деструктивную критику от конструктивной](https://skillbox.ru/media/growth/kak-pravilno-kritikovat-drugikh-i-sebya-rasskazyvaet-psikholog/?utm_source=media&utm_medium=link&utm_campaign=all_all_media_links_links_articles_all_all_skillbox) — пресекать первую и принимать во внимание вторую.

### **Средний уровень стрессоустойчивости**

Предполагает, что человек:

* переживает острые моменты без паники;
* может трезво оценивать ситуацию, анализировать её и находить выход;
* способен самостоятельно восстановиться после пережитого стресса.

### **Низкий уровень стрессоустойчивости**

Характерен для людей, которые:

* обладают низкой концентрацией внимания и подвержены тревожности;
* не способны проанализировать ситуацию стресса и понять, как бы они могли выйти из неё без ущерба для своего психического состояния;
* склонны к панике и истерике;
* не могут самостоятельно совладать со своими эмоциями.

## Какими навыками обладают

## стрессоустойчивые люди

Хорошая новость в том, что стрессоустойчивость можно прокачать. Для этого нужно уделить внимание развитию следующих навыков:

* **Анализирование событий.** Если научиться анализировать события, то можно научиться и прогнозировать, чем обернётся та или иная ситуация, к каким последствиям она может привести. И тогда застать вас врасплох будет сложнее.
* **Позитивное мышление**— это про умение не пасовать перед трудностями, а видеть в них возможность для развития. Внутренняя установка на то, что вы справитесь с трудностями, более продуктивна, чем мысль о том, как вам их избежать.
* **Саморегуляция.** Это чувствительность к себе и знание, как помочь себе при столкновении с непростой ситуацией. Хорошо зная себя и понимая свои чувства, умея работать с ними, вы можете контролировать эмоциональные проявления и быть включённым в поиски решения.
* **Работа в режиме многозадачности.** Речь о том, чтобы уметь время от времени включать этот режим, а не о том, чтобы постоянно находиться в нём. Длительная работа в режиме многозадачности, особенно если он вынужденный, только увеличит стресс.

Все эти навыки способны привести к тому, что вы обретёте ещё и самое главное умение — **правильно переживать стресс**, то есть умение находить и воспроизводить позитивный опыт переживания стресса.

## Как развить стрессоустойчивость с помощью внутренних ресурсов

В борьбе с самим собой за навык бережного проживания стресса главная опора и союзник — внутренний ресурс, вы сами. Вот что вы можете начать делать уже сейчас.

* **Приведите в порядок базовые потребности организма** — начните высыпаться, соблюдайте один и тот же режим дня, следите за питанием и восполнением витаминов и микроэлементов, дайте себе возможность отдыхать в течение дня, регулярно занимайтесь спортом или делайте зарядку.
* **Планируйте дела.** В стрессовых ситуациях часто страдает самоорганизация. Вы попадаете в бесконечную цепь беспокойства за то, что хотели сделать, но не успели или забыли.
* **Научитесь отдыхать и расслабляться.** Найдите то, что приносит вам удовольствие, и наслаждайтесь моментом, когда занимаетесь любимым хобби.
* **Сменяйте фокус внимания на хорошее.** Чтение плохих новостей ленты соцсетей, где все демонстрируют свой «успешный успех», затягивают. Науч**и**тесь откладывать смартфон и замечать хорошие события и свои достижения. Попробуйте такую практику: каждый день составляйте список из пяти лучших событий за сегодня.
* **Не копите в себе переживания.** Поделитесь ими с тем, кому доверяете, или записывайте их на лист, чтобы освободить голову, а потом порвите лист.
* **Практики осознанности.** Осознанность — это умение замечать свои мысли, чувства, переключать фокус внимания.
* **Принимайте стрессовые ситуации:** они случаются и будут случаться постоянно. Постарайтесь проживать их без паники, страха и гнева. Представьте происходящее так, будто это происходит не с вами, уберите из ситуации свои эмоции. Разрешите себе признать, что происходящее для вас кажется трудным, но вы можете себе помочь.

## Как стрессоустойчивость влияет на повседневную жизнь

Навык успешного проживания стресса может значительно улучшить качество жизни. Вот лишь несколько плюсов, которые вы получите, если прокачаете стрессоустойчивость.

* **Здоровье.** Стресс — серьёзное испытание для организма. Нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и репродукти-вная системы больше всего страдают в кризисных ситуациях. Сохраняя спокойствие, вы бережёте своё здоровье.
* **Уверенность в себе.** Вы сможете гордиться собой, когда справитесь с трудностями и не потеряете в них себя. Открытие этого навыка даст возможность увидеть, что вам теперь многое под силу. И каждая новая победа над стрессом — даже самым малым — будет наращивать вашу стрессоустойчивость.
* **Умение анализировать ситуацию**, строить прогнозы и принимать эффективные решения.
* **Уверенность в выборе.**Часто мы сомневаемся в своём выборе, потому что боимся совершить ошибку. Но большинство ошибок — это просто опыт, который нужно проанализировать, извлечь пользу и понять, как больше не допустить такого.
* **Перспективы роста**. Уверенное и правильное проживание стресса даёт много сил на достижение чего-то нового. Переезд, смена профессии, обучение не будут вызывать страха и панических атак.

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»**

**(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район,

с. Карманово ул. Октябрьская д.8

тел. 8(48135)77859, 8(48135)77386, <http://centr-yauza.ru>

|  |
| --- |
|  |

# Развиваем стрессоустойчивость

# Picture background

**с. Карманово**