

Модуль 1. «Страдиварі» освітнього процесу – особистість освітянина?

Лекція 9. Мистецтво подолання стресу

Існують різні за інтенсивністю ступені стресу:

- 1) Слабкий - радше незначна мобілізація, психічний стан не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відбувається.
- 2) Середній - зміни у психічному та соматичному станах відчутні та, як правило, приємні:
 - організованість;
 - зібраність;
 - підвищена працездатність (дещо змінений стан свідомості, коли начебто в тобі хтось сидить і виконує злагоджені дії).
- 3) Сильний - супроводжується розладом основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій:
 - неприємні відчуття;
 - погіршення свідомого контролю;
 - порушення когнітивних процесів (з такого стану слід неодмінно та якнайшвидше виходити).

Як виходити із сильного стресу? Існують ефективні та неефективні способи подолання стресу.

Неефективні способи подолання стресу:

- фіксування (зациклення), треба спробувати нові способи реагування;
- відкладання на потім;
- агресія або тривога, але знервованість заважає нормальній адаптації до життя.

Ефективні способи подолання стресу (див. презентацію):

1. Активно діяти на стресор та змінювати ситуацію.
2. Змінювати погляд на проблему
 - трансформація інтерпретації: «Все не настільки погано»;
 - спроба відшукати позитивні наслідки або сторони ситуації;
 - зміна погляду на проблему: «Мені краще, ніж іншим», але в жодному разі не «Я кращий за інших»;
 - уникання-вичікування;
 - гумор.

Згадаймо В. Франкла— гумор був потужним засобом піднятися над жахіттями концтабору.

3. Вирішення, трансформація, прийняття проблеми:

- вживання ліків (інколи для початку виходу зі стресу без білків не обійтися);
- вправи на релаксацію;
- фізична активність (японці вигадали опудала босів, яких можна побити; тисячоліттями переживання емоцій було пов'язане із рухливою активністю, проте обсяг фізичних зусиль зменшився у 100 разів проти XIX ст.);
- сміх, плач;
- свіже повітря;
- водні процедури.

Псевдоподолання: надмірне вживання кофеїну, тютюну та алкоголю.

Існують також комплексні способи подолання:

- допомога іншим (згадаємо В. Франкла: «Сенс життя людини виходить за межі власного еґо»);
- віра, релігія.

Важливим у подоланні стресу є погляд на нього як на шанс самовдосконалитись. Варто розглядати ваших стресорів-агресорів як тренувальні апарати для вашого вдосконалення.

Психологічне здоров'я залежить від нормальної (посильної для вас) напруги між двома полюсами: мої досягнення на сьогодні та мої досягнення в майбутньому. Тобто для нормальної життєдіяльності людини важливою є наявність посильної напруги між тим, що є на даний момент, та тим, що ви маєте зробити в майбутньому. Для ілюстрації цього положення В. Франкл часто використовував аналогію з архітектури: «Коли архітектори хочуть посилити старезну арку, вони збільшують масу того, що лежить на ній». Як стверджував доктор Франкл: «Усього найкращого в житті ви досягли своїм стражданням».

Для того, аби легше пережити стрес, варто завжди мати незавершені завдання. До речі, це найкращий спосіб продовжити собі життя - мати незавершені справи.