

Оцените свой уровень стресса

У меня для вас хорошие новости: вы противостоите воздействию стресса, даже читая и изучая информацию о нем. Люди, участвующие в программе управления стрессом, демонстрируют снижение уровня стресса уже после первого, ознакомительного сеанса, до обучения каким-либо новым навыкам и стратегиям. Так что, даже если вы прочтете только эту главу, вы уже останетесь в выигрыше. Но я надеюсь, что вы задержитесь и освоите все десять навыков, чтобы справляться со стрессом наиболее эффективно.

Хорошей отправной точкой для анализа стресса, с которым вы столкнулись, станет подведение итогов важнейших событий вашей жизни. Посмотрите на следующий список и отметьте те, которые произошли с вами за последний год (буквой «Г») или месяц (буквой «М»).

| ОТНОШЕНИЯ | |
|---|--|
| Смерть супруга или второй половинки (ВП) | |
| Серьезная травма или болезнь супруга или ВП | |
| Серьезная травма или болезнь ребенка | |
| Развод или расставание с ВП | |
| Смерть близкого члена семьи | |
| Начало совместного проживания с ВП | |
| Брак | |
| Беременность | |
| Рождение или усыновление ребенка | |
| Ребенок съехал из дома | |
| Другое | |

Оцените свой уровень стресса

| РАБОТА / ФИНАНСЫ | |
|------------------------------|--|
| Потеря работы | |
| Выход на пенсию | |
| Перевод на другую работу | |
| Новая работа | |
| Ребенок пошел в школу | |
| Выпускной | |
| Серьезный конфликт на работе | |
| Отмена повышения на работе | |
| Финансовые трудности | |
| Неожиданная прибыль | |
| Другое | |

| ЗДОРОВЬЕ | |
|-----------------------------------|--|
| Недавно диагностированная болезнь | |
| Серьезная травма | |
| Операция | |
| Новые симптомы или боли | |
| Другое | |

| ДРУГИЕ КРУПНЫЕ СОБЫТИЯ | |
|-------------------------------|--|
| Переезд | |
| Большой отпуск | |
| Крупная покупка | |
| Диета | |
| Новая программа упражнений | |
| Другое | |

Теперь подсчитайте отмеченные пункты. Это количество проблем, с которыми вы столкнулись в недавнем прошлом. Нелишним будет обратить внимание как на общее количество стрессогенных факторов, так и на их число в каждой категории. Возможно, вы узнаете, что стабильная в сфере работы и финансов жизнь приносит беспокойство в других областях. Это постоянство стоит ценить, особенно когда вокруг вас происходят изменения. Большое количество стрессоров, воздействующих на вас, приведет к тому, что в долгосрочной перспективе в борьбе с ними вы можете проиграть.

Хоть это упражнение и даст вам представление о количестве стресса, пережитого вами в тот или иной момент жизни, субъективность этих переживаний не позволит увидеть полную картину. Каждый пункт списка имеет совершенно разное значение и по-разному влияет на человека.

А теперь взглянем на ваши результаты с другой стороны. Выберите из списка событие, оказавшее на вашу жизнь самое серьезное влияние. Подумайте о нем несколько минут, а потом ответьте на предложенные вопросы. Ответы запишите в блокнот.

1. Каким было мое здоровье непосредственно перед событием?

2. Каким было мое общее настроение и состояние до того, как оно произошло?
3. Были ли у меня простуда или другие проблемы со здоровьем в течение двух — четырех недель после этого события?
4. Появились ли у меня какие-либо новые недомогания в течение двух — четырех недель после этого события?
5. Изменилось ли качество моего сна во время или после события?
6. Была ли у меня возможность обратиться к кому-либо за эмоциональной поддержкой?
7. Увеличилось ли в этой ситуации мое употребление алкоголя, сигарет, наркотиков, а также время, проведенное перед телевизором или компьютером?
8. Сколько времени мне понадобилось, чтобы почувствовать себя нормально после случившегося?
9. Удалось ли мне вынести какие-либо положительные уроки из этого опыта, что-то, что могло бы мне в будущем?

Теперь рассмотрим ответы и узнаем, что они могут значить лично для вас.

Вопросы 3 и 4. Ответили утвердительно на любой из этих вопросов? Если да, это может свидетель-

ствовать о тесной связи между стрессом в вашей жизни и силой иммунитета. Вероятно, именно груз хронического стресса дает о себе знать ухудшением здоровья. Работа с некоторыми из техник, описанных в этой книге, поможет вам лучше контролировать свою реакцию на стрессовые события и повысить вашу устойчивость к ним.

Вопрос 5. Бессонница или трудности с засыпанием (положительный ответ на вопрос 5) являются почти универсальной реакцией на острый стресс и серьезные проблемы. Стрессовые ситуации часто приводят к появлению или усугублению тревоги.

Иногда бессонница, вызванная перенапряжением, больше связана с физическим беспокойством, чем с непрерывным потоком мыслей. В стрессовый период ваша симпатическая нервная система активна больше обычного. Денно и ночью по вашим сосудам течет большое количество адреналина.

Есть несколько весьма эффективных способов справиться с этим. Одним из лучших считается физическое упражнение, которое можно включить в распорядок дня. О нем вы узнаете в главе 6.

Вопрос 6. Если вы ответили «нет», возможно, вам стоит подумать о развитии системы социальной поддержки. Это звучит устрашающе, но в реальности

выглядит совсем иначе. Вам стоит проанализировать все свои отношения с окружающими и подумать, как добиться большего взаимопонимания и помощи друг другу.

Умение общаться с другими людьми (будь то продавец продуктового магазина или ваш партнер) с терпением и человечностью не только защитит вас от разрушительных последствий стресса, но и сделает счастливее людей вокруг вас. Конечно, отношения могут и прибавить стресса в вашей жизни, но часто стресс связан с трудностями в установлении четких границ (правильной дистанции), невозможностью ответить «нет» на требования и попросить о том, чего вы хотите (без нытья). Крепкие здоровые отношения повышают вашу жизнестойкость. В главе 8 вы узнаете, какие стратегии можно применять, чтобы улучшить ваши отношения.

Вопрос 7. Для многих алкоголь или вредная жирная пища, потребляемые в умеренных количествах, являются приятной частью жизни. Однако в период стресса люди склонны ими злоупотреблять, чтобы получить быстрый заряд удовольствия и отвлечься от проблем текущего момента. Однако, возможно, вы ищете не только удовольствия. Вы можете использовать психоактивные вещества, чтобы попытаться противодействовать симптомам стресса. Например,

использовать кофеин в течение дня, чтобы оставаться бодрым и продуктивным, или употреблять снотворное при возникновении трудностей с засыпанием. В этой книге вы познакомитесь с методами, поддерживающими здоровье, а в главе 5 найдете советы по снижению стресса с помощью здорового питания.

Вопросы 8 и 9. Эти вопросы касаются вашей способности восстанавливать силы. Сколько времени вам требуется, чтобы оправиться от стрессовой ситуации? Вы можете вынести из нее что-то положительное, даже если никогда не хотели бы пережить ее снова? Поиск или создание какого-то позитивного смысла, когда вы находитесь в эпицентре кризиса, может дать вам стимул довести дело до конца. В главе 10 речь пойдет о силе, которую можно черпать из духовных практик, а в главах 3 и 4 предлагаются стратегии обретения этой силы из того, что вы сами с удовольствием отлично делаете.

ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

Чтобы лучше понять, как стресс влияет на вас сейчас, посетите сайт www.newharbinger.com/47643 и скачайте рабочий лист под названием «Вычислите ваши симптомы стресса». Вы оцените свой текущий

уровень стресса, и этот показатель поможет понять, насколько серьезна ваша ситуация.



Затем возьмите блокнот и поразмышляйте над тем, что вы узнали о своих проблемах и реакциях на стресс. Какие выводы о своем уровне стресса вы сделали из этой главы? Подумайте о влиянии стресса на ваше здоровье, настроение, сон, поддержку окружающих, употребление психоактивных веществ и личную жизнестойкость.