

УПРАЖНЕНИЕ 3

СТРЕСС-

ФАКТОРЫ:

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ

У ТЕБЯ СТРЕСС?

То, что вызывает стресс, называют стрессором, или стресс-фактором. Определить свои стресс-факторы — важный первый шаг к тому, чтобы изменить ситуацию и, возможно, почувствовать некоторое облегчение.

---

### **ИСТОРИЯ МАРТИ**

Марти работает десять часов в неделю, ходит в музыкальную школу и на факультативы и не знает, как со всем этим управиться. Домой с работы или репетиции она приходит в девять вечера, а надо еще три часа делать уроки. А что еще хуже, подруги злятся на нее за то, что у нее не получается проводить время с ними.

### **ИСТОРИЯ НАТАНА**

Лучший друг и девушка Натана требуют, чтобы он выбрал кого-то одного из них. Ему хочется проводить время с обоими, но у него не получается. В довершение всего его родители разводятся, а еще у Натана проблемы по многим предметам, и отец сильно давит на него, чтобы он исправил отметки.

---

Наверное, легко понять, почему Марти и Натан чувствуют стресс. А какие стресс-факторы испытываешь сейчас ты? Обведи все варианты, которые подходят в твоей ситуации.

### **ДРУЗЬЯ**

- давление сверстников (секс, алкоголь, наркотики);
- проблемы с парнем или девушкой;
- внешний вид и образ;
- стремление вписаться в коллектив;
- отношения в целом;
- ссоры с друзьями;
- конкуренция.

## ШКОЛА

- окончание школы;
- домашняя работа;
- отметки;
- требование хорошо учиться;
- необходимость поступить в вуз;
- травля;
- спортивная секция;
- учителя и тренеры;
- уроки;
- давление по поводу твоего будущего.

## СЕМЬЯ

- нет ощущения, что тебя принимают;
- финансовые проблемы;
- обязанности;
- правила;
- проблемы с родителями;
- проблемы с братьями и сестрами;
- проблемы с другими членами семьи;
- сложности с психическим здоровьем;
- болезни.

## ДРУГОЕ

- социальные сети;
- слишком много времени с гаджетами;
- попытки разобраться, кто ты;
- страх что-то пропустить;
- религиозные или нравственные вопросы;
- здоровье и фитнес;
- управление временем;
- сексуальность;
- гендерная идентичность;
- уверенность в себе и самооценка;
- травля в интернете;
- страхи, связанные с насилием.

Ниже добавь то, что не было перечислено выше, или подробнее объясни то, что ты выделил.

.....

.....

.....

Иногда полностью устранить стресс-фактор невозможно, но можно свести его влияние на тебя к минимуму: меньше о нем думать или меньше быть с ним связанным.

---

---

---

---

---

---

Ты можешь исключить из своей жизни какие-то из перечисленных факторов? Если да, какие именно?

---

---

---

---

---

---

А что ты можешь каким-то образом изменить, если от этого невозможно полностью избавиться?

---

---

---

---

---

---

---

### **ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ**

Хотя осознание своих стресс-факторов само по себе не повлияет на их существование, оно может подтолкнуть тебя изменить то, что в твоих силах.

---

## ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Стресс-факторы переменчивы и постоянно колеблются. Через год, через месяц, через неделю и даже завтра ты, скорее всего, отметишь в приведенном выше списке что-то другое. С одними стрессовыми ситуациями ты справишься, и на их месте появятся новые, а другие будут с тобой, кажется, целую вечность.

Что вызывало у тебя стресс вчера?

---

---

---

---

Что вызывало у тебя стресс неделю назад?

---

---

---

---

Что вызывало у тебя стресс месяц назад?

---

---

---

---

Что вызывало у тебя стресс год назад?

---

---

---

---

Что из этого больше не вызывает у тебя стресс?

---

---

---

---

Решил ли ты какие-то из этих проблем? Расскажи, как у тебя это получилось.

---

---

---

---

Гордишься ли ты тем, что разобрался со своими проблемами? Расскажи, с какими именно и почему.

---

---

---

---



### **ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ**

*Знание стрессовых факторов, которые влияют на твою жизнь, поможет взять ситуацию под контроль и бороться с ними.*



На сайте [newharbinger.com/40187](http://newharbinger.com/40187) можно скачать упражнение «Узнай, кто ты» (Learning Who You Are). Оно поможет тебе лучше узнать себя.