

ГЛАВА 1

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.