**Стресс.**

Каждый день, прожитый в большом городе - уже маленький стресс. Не успел на автобус, сломался телефон в самый неподходящий момент, заболел ребёнок или закрыли машину - все это мы встречаем почти каждый день. А если вдруг проблемы наваливаются одна за другой, не успевая рассосаться, и не дай Бог, случается что-то посерьёзнее - это может очень сильно выбить из колеи.

Так почему же некоторые из нас относятся к таким вещам легче, проще? Кто-то спокойно развернётся и пойдёт посвистывая на автобус, если не завелась машина, а кто-то будет помнить об этом целый год.

Ответ: из-за разного уровня стрессоустойчивости. Частично это врождённая характеристика, частично приобретённые навыки и установки.

Для того, чтобы держать своё состояние под контролем, не позволять себе «выпадать» из жизни, не замучивать себя до потери пульса, а потом падать без сил, для того, чтобы не заболеть всем подряд от снижения иммунитета (да-да! Иммунитет падает от стресса ещё как!), нужно знать свои особенности личности, нужно владеть навыками саморегуляции, снижать значимость некоторых установок (долженствования, синдрома самозванца, комплекса вины и др). Важно не только знать свои особенности личности, но и свои опоры и ресурсы!
Часто в стрессе человек теряет опоры. Некоторые категорически против популярной блогерской попсы типа «человек должен иметь опору на себя». Это не так, опоры бывают разные и это тоже зависит от очень большого количества факторов: это и локус контроля и тип темперамента и акцентуации характера и многое другое. И если интроверт с внутренним Локусом контроля и внутренней мотивацией, шизоидной акцентуации будь иметь больше внутренних опор, то энтузиаст с внешним локусом, истероидной акцентуации жизненно нуждается во внешних опорах.
Загонять в самокопание ярко-выраженного экстраверта - это просто загонять его в дополнительный стресс. Как и пытаться вытащить задумчивого любителя математики на дискотеку, чтобы «развеялся». Ему как раз лучше всего отсидеться в одиночестве и прийти в себя. А вот в первом случае, истероиду - нужно прийти к «другим».

Ну и конечно обязательно нужно овладеть техниками совладения со стрессом.

Важно изучать свои особенности, искать опоры, ресурсы, учиться применять навыки саморегуляции и релаксации.

Порой достаточно просто выговориться, чтобы снизить уровень стресса наполовину! Ведь всегда легче нести что-то тяжелое не в одиночку.

В стресс можно вогнать организм множеством способов, начиная от внутренних установок, сбитого режима дня, отсутствием физнагрузок или наоборот, чрезмерными тренировками, необходимостью постоянной адаптации в измеряющихся условиях жизни, постоянным пребыванием в токсичном окружении и многими другими факторами. Для этого не обязательно должно случиться что-то ужасное. Кого то обычная рутина способна вогнать в невыносимый стресс!

И тогда человек не понимает, что с ним происходит, силы тают на глазах, все вдруг начинает валиться из рук, откуда ни возьмись берётся аллергия, и поиски причин ни к чему не приводят. А виной тому может быть банальный стресс, который уже стал настолько привычным спутником жителей больших городов, что остаётся незаметным , но очень коварным и подтачивает силы и здоровье, и в конце концов может привести к тяжелой депрессии или соматическим заболеваниям.

То же самое касается и детей, так как нагрузка даже в школах сейчас очень высокая, что уж говорить о студентах! А научить детей справляться со стрессом - наша первоочередная задача - нас взрослых. И в первую очередь своим примером. Ведь наши дети учатся у нас незаметно перенимая семейные модели поведения и реагирования. А в более сознательном возрасте они уже сами, опираясь на интероекты родителей, будут легче переносить невзгоды.

**Для распространения навыков выявления и работы со стрессами можно проводить тренинги**. Они помогают повысить уровень стрессоустойчивости и развить навыки концентрирования внимания в сложных ситуациях.

Тренинг включает в себя три смысловых блока:

1. **Установочный**. Формирование представлений участников о таких явлениях, как стресс, стрессор, фрустрация, копинг-поведение, стрессоустойчивость. Сбор диагностического материала.
2. **Коррекционно-развивающий**. Освоение основных методов и техник регуляции эмоционального состояния во время стресса. В ходе обсуждения ситуационных игр и упражнений участники осознают свои конструктивные и деструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях.
3. **Заключительный**. Анализ и подведение итогов работы.

Такие тренинги могут быть использованы в сфере обучения, здравоохранения, воспитания, спорта. Также их можно включать в сценарии тренингов продаж, переговоров, урегулирования конфликтов, делового общения.