



## *Зверь по имени стресс*

Ну как, спрашивается, можно по-другому называть стресс, который испытываешь после крупной ссоры с другом, неприятного разговора с учительницей или в период полного отсутствия у тебя денег на карманные расходы? Настоящим зверюгой, не иначе.

То, каким противным образом он воздействует на тебя, ученым еще изучать и изучать, но уже сейчас можно сказать о том, насколько стресс вреден для любого человека.

**Стресс подавляет иммунную систему.** Однажды канадский ученый Ганс Селье провел такой эксперимент. Он взял нескольких крыс и ввел их в состояние стресса, поместив в холодильник на довольно продолжительное время (куда смотрели «гринписовцы»?!). Когда ученый вытащил бедных животных, то обнаружил, что все их лимфоузлы (которые у крыс, как и у человека, ответственны за защиту от болезней) как будто рассосались. Их не стало, потому что организм крысы, находясь в состоянии стресса, попросту «съел» свои лимфатические узлы, «растворил» их, как куски сахара, чтобы пополнить запасы глюкозы. Примерно то же самое происходит у человека - находясь в состоянии стресса, он чаще болеет, причем для этого даже не обязательно засовывать его в холодильник.

**Стресс влияет на поведение.** Все вокруг такие нервные. Хорошо хоть, что ты сам не взрываешься по пустякам. Бывает ли так, что Васька с соседней парты настолько рьяно начинает выражать к тебе свое расположение посредством уколов булавкой, что тебе просто волком выть хочется? Это у него стресс - не иначе. Или он на всю голову простужен?

**Стресс вводит в состояние дискомфорта.** Да уж, это точно. Когда ты провалил экзамен или потерял кошелек, приятных эмоций это тебе не добавляет.

**А находишься ли ты в состоянии стресса?** Хочешь себя проверить? Тогда честно ответь на следующие вопросы. У тебя ухудшилась память? Ты

плохо спишь последнее время? Тебе постоянно хочется есть или, наоборот, пропал аппетит? Плохо получается сосредоточиться на чем-то? Ты почти ничего не делаешь, но очень быстро устаешь? Ты постоянно не успеваешь выполнять важные дела?

Если ты ответил положительно на большинство этих вопросов, то, скорее всего, у тебя стресс. Однако расстраиваться по этому поводу не стоит. Во-первых, потому, что твое расстройство этот стресс только усилит, а во-вторых, потому, что справиться с ним вполне реально. Главное — действительно этого захотеть. Поэтому, если ты не хочешь, чтобы этот страшный зверь «съел» тебя, не оставив родителям в память о тебе даже ручек и ножек, тебе самому нужно будет расправиться с ним.

Если с тобой вдруг что-то случится - например, ты поссоришься с подругой или схватишь двойку — и появится ощущение, что стресс не за горами, не паникуй, а **сделай следующее**.

**1. Уходи.** Очень важно, чтобы ты как можно быстрее покинул место, в котором у тебя возник стресс. Это лучше всего поможет тебе отвлечься от произошедшего, а это сейчас самое важное для тебя. Лучше всего выйти на улицу, подышать свежим воздухом. А если же и такой возможности нет, постарайся просто уйти в другую комнату.

**2. Начни дышать правильно.** Сделай глубокий вдох через нос, потом задержи дыхание и так же медленно выдохни. Продолжай дальше дышать именно так и при этом попытайся представить, как с каждым выдохом из тебя выходит напряжение, волнение и прочие негативные эмоции.

**3. Отвлекись.** Если же у тебя нет возможности выйти из злополучного помещения (например, ты находишься в классе во время урока), попробуй применить другой способ решения проблемы - просто отвлекись от нее. Для этого внимательно посмотри по сторонам, стараясь обращать внимание на те мелкие детали интерьера, которых ты обычно не замечаешь. При этом мысленно во всех подробностях проговори все то, что ты видишь, например: «На подоконнике стоят три горшка с цветами. Герань немного поникла -

наверное, ее давно не поливали; кактус скоро зацветет» - и так далее в таком же роде, пока не почувствуешь, что понемногу успокаиваешься.

**4. Поработай.** Если же ты находишься не в классе, постарайся переключиться на трудовую деятельность. Как известно, именно труд сделал из обезьяны человека. Не стоит отказываться от возможности стать, так сказать, еще человечнее. Займись делом; постирай, помой посуду, подмети пол. Даже если стресс отогнать не удастся, по крайней мере мама скажет тебе спасибо. Все то напряжение, которое накопилось в тебе, можно сбросить в небытие таким вот незатейливым образом.

**5. Отдохни.** Когда нервы напряжены, а тебе так хочется почувствовать себя в спокойной обстановке и прийти в нормальное расположение духа, нет способа лучше, чем посмотреть какую-нибудь комедию. Главное - не сосредотачиваться на причине стресса, не думать о нем вновь и вновь. Сосредоточься на фильме целиком.

**6. Сними мышечные «зажимы».** Когда человек попадает в состояние стресса, он непроизвольно напрягает некоторые группы мышц: у каждого человека они свои, и почти всегда - одни и те же. Здесь работает обратная связь; если сумеешь расслабить напряженные группы мышц, нервное напряжение притупится.

Выполни следующее упражнение. Сядь поудобней в кресло, начни дышать глубоко, медленно и ровно, а после этого начинай одну за другой расслаблять части тела. Сначала - лицо, потом шею, плечи, руки, затем туловище и ноги. По мере того, как ты будешь расслабляться, ты почувствуешь, как стресс понемногу начинает оставлять тебя. Если ты будешь регулярно тренироваться, то с каждым разом у тебя будет получаться все лучше и быстрее,

**7. Позвони другу (подруге).** Нет ничего лучше в трудную минуту, как знать, что у тебя есть надежные друзья, которые всегда готовы поддержать тебя в лихое время. Если тебя достали неприятности, смело бери телефон и набирай номер лучшего друга. О чем бы вы ни разговаривали с ним в ближайшие

полчаса (даже если не о том, что с тобой произошло), это пойдет тебе только на пользу. О чем говорить? Уверен, этому тебя учить не надо. Уж с кем-кем, а с другом ты всегда найдешь, о чем поговорить. Особенно когда дома никого нет, а телефон в твоём полном распоряжении.

**8. Посчитай.** На свете есть очень много интересных вещей, точное число которых в природе еще не подсчитано. Самое время это исправить! Выполнив собственноручно придуманное нехитрое задание, ты, во-первых, поможешь себе избавиться от нервного напряжения, а во-вторых, возможно, окажешься первым на свете человеком, подсчитавшим, сколько спичек на самом деле кладут в коробок.

Если ты будешь использовать эти упражнения регулярно, то со временем сможешь более спокойно относиться к проблемам, а позже тебя даже перестанут раздражать вещи, от которых ты заводился с пол-оборота. Удачи!