

# Як захиститися від стресу в кризові періоди історії

Бурхливі події в Україні кінця 2013 – початку 2014 поставили багато питань, на які ще довго доведеться шукати відповіді. І одне з них – як захиститися від хронічного стресу під час подібних суспільних криз.

Читати російською

Бурные события в Украине конца 2013 – начала 2014 года поставили много вопросов, на которые еще долго придется искать ответы. И один из них – как защититься от хронического стресса во время подобных общественных кризисов.

Общее напряжение порождается настроениями и состояниями ее отдельных граждан, а это и поломанные судьбы, и разрушенные семьи, и подорванное здоровье. Оставим в стороне анализ политической составляющей общественного конфликта и поговорим о том, можно ли смягчить неизбежный в таких условиях стресс.

Усугубляющие факторы:

- Постоянная информационная атака, сложности в поиске достоверной информации, невозможность воспринимать (даже при наличии готовности) противоположную точку зрения из-за агрессивности подачи и наличия оскорблений в адрес тех, кто разделяет противоположную точку зрения.
- Нарушение социальных связей из-за разделения общественного мнения: от семьи и друзей до коллег и соседей; от попутчиков в транспорте до «друзей» в социальных сетях.
- Проблемы бытового и материального характера – в разной мере в зависимости от региона проживания и уровня благосостояния.
- Невозможность полноценно отвлечься от событий. Постоянное напряжение, которое у большинства не гасится активными действиями и соответственно приводит к

хроническому стрессу.

Напомним, что сам по себе стресс не является опасным для человека, является нормальной реакцией организма на какой-либо раздражитель, событие, происшествие. Совсем другое дело, если стресс становится хроническим, то есть наблюдается перманентное напряжение, которое длительное время не находит своего выхода в виде разрядки – активных действий, физической нагрузки. При этом снижаются защитные функции организма, страдает и физическое, и психическое здоровье. Могут наблюдаться такие симптомы, как бессонница или беспокойный сон, не приносящий расслабления; раздражительность, тревожность; отсутствие аппетита или, напротив, повышенный нервный «жор»; злоупотребление успокоительными или алкоголем. У эмоционально неустойчивых людей возможны страхи, панические состояния, депрессивные мысли, чувство тревоги, страх смерти. А также психосоматические расстройства, проблемы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний.

Именно потому так важно найти разумный способ проявить свою активность. Можно собирать вещи или медикаменты для той стороны, которой вы симпатизируете, помогать иным образом. А вот участвуя в уличных акциях (с любой стороны), не забывайте, что люди, даже собравшиеся с самыми мирными целями и под самыми праведными лозунгами, все равно становятся толпой. Им в этом помогают ведущие и политики: ритмичная музыка, пламенные речи, общие кричалки и лозунги, предложение совершать общие движения (поднимать руки, прыгать и пр.) – всё это приемы из арсенала тоталитарных сект. Когда толпа сформирована и заведена, лидеры или провокаторы могут призывать куда-то идти и что-то делать. В том числе и то, что противоречит вашим внутренним убеждениям. Поэтому самоконтроль в местах скопления большого количества людей должен быть намного выше – именно в толпе рождаются массовый психоз и фанатизм.

Однако в активных действиях участвует сравнительно небольшой процент жителей нашей страны, хотя практически все население в

большей или меньшей мере вовлечено в общественный процесс в роли сочувствующих (разным силам). И вот те, кто наблюдает за происходящим со стороны, испытывают стресс во много раз больший, чем находящиеся непосредственно в гуще событий. Именно им адресованы наши советы.

## Информация

- Делайте продолжительные паузы в восприятии информации. Постоянное отслеживание новостей создает у человека не более чем иллюзию, что он «все держит под контролем». Кроме того, «горячие новости» способствуют выбросу адреналина. Так что со временем можно стать своеобразным «информационным наркоманом» – без вливания новых доз будоражащей информации может наступать натуральная «ломка». Поэтому структурируйте день, выделив для новостей особое время (к примеру, утром, в обеденный перерыв и после работы).
- Пытайтесь отслеживать, не становитесь ли вы объектом манипуляций, отмечайте, какие приемы новостные ресурсы используют, чтобы вызвать у вас определенные эмоции: возмущение, гнев, страх, растерянность.
- Задействуйте критическое мышление, фильтруйте и отсеивайте непроверенную информацию. Не давайте затянуть себя в трясину пропаганды, не «варитесь» подолгу в каждой новости. К этому нас подталкивают СМИ и социальные сети, постоянно прокручивая одни и те же драматические ролики, пересказывая на новый лад уже устаревшую информацию.
- Не тратьте время и эмоции на чтение аналитических статей, прогнозирующих развитие событий. В динамичные времена они быстро устаревают и чаще всего абсолютно бесполезны. Не забывайте, что среди журналистов и политологов всегда идет борьба за аудиторию, и чем страшнее прогноз, тем больше шансов привлечь к себе внимание.
- Не питайте иллюзии, что у вас есть шанс получить всю

полноту информации и в полной мере понять все, что происходит в стране и политике. Многие на самом деле проще, многое, напротив, сложнее, чем нам кажется, а чаще и вовсе непредсказуемо и спонтанно.

- Учитывайте, каким силам выгодна та или иная информация или ее интерпретация.

## Психологическая установка

- Не паникуйте, не прокручивайте в голове бесконечные страшные сценарии развития событий: хватило бы моральных и физических сил пережить то, что уже реально происходит.
- Вместе с тем, в минуту, когда вы не находитесь во власти эмоций, спокойно подумайте о том, что жизнь не закончится даже в том случае, если все пойдет не самым лучшим образом. Вспомните о драматических периодах в истории человечества, когда жизнь все-таки продолжалась, люди любили друг друга, рожали детей и надеялись на лучшее будущее. Подумайте о вечных ценностях и о том, что и кто поможет вам пережить самые смутные времена. Какие высшие идеалы, привязанности и даже простые увлечения придадут вам сил.
- Не питайте иллюзий. Даже при самых оптимистических раскладах все будет не так, как мечтается. Многие придется принять, со многим смириться – общественный строй в одночасье не станет идеальным, как и не восторжествует абсолютная справедливость. Поэтому концентрируйтесь на том, что меняется к лучшему, а не на том, что плохо.
- Постарайтесь не терять чувство юмора и здравого смысла.
- Подумайте о том, ради кого вам нужно держаться и сохранять здоровье.

## Общение

- Если вы оказались в окружении людей, которые не разделяют ваших убеждений (к примеру, на работе), дайте

понять, что придерживаетесь иной точки зрения, однако не собираетесь ни с кем спорить и продолжаете их ценить как добрых коллег и надежных партнеров. Помните, что людям свойственно заблуждаться (и вам тоже), а критерии отношения к человеку во все времена должны оставаться в сфере общечеловеческих ценностей – честности, порядочности, умения сострадать, готовности помочь.

- А вот в ближайшем окружении ограничьте общение с теми, кто придерживается иных взглядов на происходящее. В социальных сетях на время скройте информацию, поступающую от френдов-оппонентов. Не спорьте с ними. Практика показывает, что переубедить все равно никого не удастся. Кроме того, жизнь будет продолжаться, мир перестанет быть черно-белым, время и история все расставят по своим местам. И если на бытовом уровне не испортить отношения оскорблениями и личными выпадами, то со временем общение возобновится в обычном режиме.

Зато активно общайтесь с единомышленниками, разговаривайте, пишите, давайте выход эмоциям, но вместе с тем избегайте людей с истерическим складом характера, способных нагнетать, драматизировать и обострять ситуацию. Отдавайте предпочтение здравомыслящим оптимистам и сами стремитесь к подобному восприятию действительности. Не забывайте своих «друзей по трепу», то есть тех, с кем возможна легкая беседа «ни о чем» или же о вещах простых и далеких от социальных потрясений.

- Будьте рядом с близкими. Поддерживайте их, окружите заботой. Особо позаботьтесь о тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенес инфаркт или инсульт. Им категорически нельзя проводить время в токсичном информационном поле. Попробуйте (насколько это возможно) оградить их от плохих новостей, сами не нагнетайте обстановку, успокаивайте; твердо и спокойно обещайте, что «все будет хорошо» (даже греша против истины и внутренней уверенности). Уделяйте внимание детям – при любых раскладах они имеют право на маленькие радости, развлечения, ласку, подарки.

## Физическое здоровье

- Держите под контролем свои вредные привычки (если таковые имеются), так как в период общего напряжения они могут усугубиться. Обратите внимание, не начали ли вы больше курить. Алкоголь уместен только время от времени в небольших «терапевтических» дозах и только в том случае, если вы знаете, что после выпитого вас клонит в сон, а не тянет на подвиги. Не злоупотребляйте чаем и кофе, так как это ведет к перевозбуждению, полностью откажитесь от этих напитков во второй половине дня. Не переешьте, особенно перед сном.
- Уделите особое внимание физической активности, но остановитесь на чем-то для вас привычном и не слишком изнуряющем. Великие начинания оставьте для лучших времен, отдав предпочтение легкой гимнастике, пешим прогулкам, домашней работе – затейте генеральную уборку, переберите шкафы, освежите кухню.
- Учитесь расслабляться здоровым способом. Практикуйте или учитесь методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки. Молитесь. Уместны любые способы расслабления: массаж, теплая (но не горячая!) ванна перед сном, лакомство, хорошая музыка, любимое хобби.
- Следите за своим сном. Важно не только спать достаточное количество часов в сутки, но и организовать спокойный полноценный сон, обеспечивающий полное расслабление. Для этого перед сном хотя бы час проведите подальше от экранов; почитайте что-нибудь отвлекающее; погуляйте на свежем воздухе; проветрите комнату.
- Если чувствуете, что сами не справляетесь, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Вот такие, на первый взгляд, простые рекомендации. Сложность в том, чтобы научиться их выполнять. Для этого нужно собрать всю волю в кулак и наладить сначала собственную жизнь, а потом и жизнь в стране.

Мария КИРИЛЕНКО

---

# Як «ВКЛЮЧИТИ» СВЯТКОВИЙ настрій 8 березня і не тільки

Як невдалим може бути будній день, так і зі святом не завжди складається. Що ж, справа житейська, буває і так. Але якщо так трапляється з року в рік, – це привід замислитися. Напередодні красивого весняного свята наша стаття адресована жінкам.

Читати російською

Как неудачным может быть будний день, так и с праздником не всегда складывается. Что ж, дело житейское, бывает и так. Но если так случается из года в год, – это повод задуматься. В преддверии красивого весеннего праздника наша статья адресована женщинам.

Враги праздничного настроения:

1. Внешние обстоятельства: социально-политическая обстановка в стране, неурядицы в семейной жизни, материальное положение, проблемы со здоровьем, душевное состояние окружающих и пр.
2. Внутренние проблемы: детские психологические травмы, неизжитые комплексы, личностные особенности, эгоизм и эгоцентризм.
3. «Мудрствования лукавые» о том, хорош праздник или плох с учетом исторических, гендерных и всяких иных соображений.

Конечно, это ваш выбор – праздновать тот или иной праздник и как именно. Но в любом случае никогда не поздно научиться создавать светлое радостное настроение для себя и для окружающих. Ведь от чего-то можно хотя бы на день абстрагироваться, с чем-то смириться, что-то учесть, над чем-то поработать заранее. Надеемся, что в этом вам помогут наши

советы.

Что делать, чтобы праздник удался:

- Позаботьтесь о светлом настрое заранее. Подумайте, как обычно проходят праздники в вашей семье, что вас чаще всего раздражает, а что радует. Припомните какой-нибудь удачный праздничный день, проанализируйте причины, почему он удался. По итогам размышлений внесите соответствующие коррективы и в свой душевный настрой, и в конкретные планы. Поделитесь ими с близкими.
- Не будьте рабой неудачных или (что бывает чаще) изживших себя традиций. Хуже всего, если праздничный день проходит всегда одинаково, а с течением лет и вспомнить-то особенно нечего.
- А вот во время праздника живите здесь и сейчас. Не ворошите в памяти прошлые празднования, независимо от того, хорошо это было или плохо, если это вызывает неприятные эмоции типа: «плохо, как всегда» или «ах, как хорошо было раньше, сейчас вот все не так».
- Не зацикливайтесь на отношениях со своим главным мужчиной. Чтобы лучше понять, почему не стоит этого делать, сделайте такой эксперимент: попробуйте на какое-то время сосредоточиться на любой части тела – большом пальце левой ноги, правом ухе или кончике носа. Достаточно быстро вы как минимум почувствуете, что там «что-то не так». У более впечатлительных натур ощущения будут еще ярче, вплоть до онемения и боли. Точно так же излишняя сосредоточенность на ком-то неизбежно приводит к «болезни» в отношениях. Намного лучше – общее дело, общее хобби, общие темы для разговоров, общие воспоминания. Тогда исключатся разрушительные «как он посмотрел», «что сказал», «что подарил» и «как себя повел».
- Не накручивайте себя, если что-то не так (а случается это у всех и всегда). Практика показывает, что вполне реально научиться не растравливать себе душу, перестать



«купаться в обидах», предаваться мазохистическим страданиям. Многие (особенно женщины) именно в те праздничные дни, когда они в центре внимания, любят устраивать драмы. Бывает, что с возрастом это проходит, но весьма часто уже тогда, когда семейная жизнь рушилась. Поэтому твердо и без сомнений отложили все обиды и разборки «на потом».

- Вместе с тем, если с настроением не складывается, ни в коем случае нельзя притворяться. Наигранное веселье, если и обманет кого-то, то все равно привнесет ту нотку фальши, которая неизбежно отметится в сознании (или подсознании) близких. А накопление таких вот моментов неискренности и приводит к разрушению отношений. Вместе с тем психологи советуют улыбаться даже «через не могу» – улыбка дает сигнал мозгу, который неизбежно перестраивается на мажорный лад.
- Но, конечно, гораздо лучше, если улыбка отражает ваши искренние чувства. Для этого постарайтесь внутренне настроиться: подумайте о том, за что вы цените и любите своих близких, что в них есть хорошего, за что можно простить их (неизбежное) несовершенство... И даже шире – о том, что вы любите солнце, небо, звезды, природу и вообще жизнь во всех ее проявлениях. Оптимальный вариант – спокойное, доброжелательное, с легкой улыбкой настроение, основанное на чувстве «Я всех люблю».
- Подумайте о том, кому вы сами можете подарить хорошее настроение. Казалось бы, «виновница торжества» имеет право в праздничный день на «острый приступ эгоизма», но если заикнуться только на себе, шансы на успех не так уж велики. Гораздо лучше подумать о тех, для кого этот праздник значим. Это могут быть мама, тетушка или бабушка, бывшая учительница, подруга, остро переживающая свое одиночество... Сомнительной и далеко не всегда полной бывает радость, которая выискивается только лишь для себя. Но беспроблемно незамутненными остаются те светлые чувства, которые подарены тем, кто в этом нуждается. Устройте праздник для других и всегда

останетесь в выигрыше!

- Особо позаботьтесь о детях. Всякие бывают обстоятельства, но ребенок имеет право на веселье, подарки и внимание родителей. Если уж совсем не складывается, всегда можно устроить праздник для детей в другой день. И чем раньше вы с ними начнете готовиться, тем больше радости они получают.

И еще несколько мелких технических советов:

- Генеральную уборку сделайте неделей раньше, на предпраздничные дни оставьте только легкий маршкет.
- Не приглашайте в праздничный день тех, кто неприятен хотя бы одному из членов семьи.
- Заранее подготовьте подарки. Учтите, что это лишний повод побыть с детьми, мастера вместе с ними небольшие сувениры.
- Постарайтесь разумно решить вопрос еды и спиртного: не слишком много и того, и другого. Закуски – сравнительно легкие в приготовлении и потреблении.
- Измените что-нибудь в своем имидже (хоть на один день).
- Если нет нового наряда, скомбинируйте из того, что есть, что-нибудь совсем уж эпатажное или хотя бы яркое и броское.
- Подумайте, чем украсить ваше жилье. Совсем не обязательно впадать в крайности в виде шариков и гирлянд, но пару праздничных штрихов не помешают.
- Не исключайте самые нетрадиционные для вас варианты отпраздновать событие.

Радости вам и удачного праздника!

Мария КИРИЛЕНКО