



# ВЛАДЕЙ СТРЕСА!



## Глава 1. Какво е стрес, стр. 15

### Дефиниция и фази на стреса

Добре формулираният проблем е вече наполовина разрешен.

Когато се знае какво всъщност е стресът и как се развива, се улеснява както намирането, така и прилагането на най-правилните решения за елиминирането му.

## Глава 2. Отговори на стреса, стр. 31

### Нашите тяло и ум

Физиологически и психологически реакции на стреса и как те засягат здравето ни.

**Фрустрациите** и как да ги превъзмогнем.

**Депресията:** съвети как да я избегнем и как да излезем от нея.



## Глава 3. Причините за стреса, стр. 53

### Изкореняване на проблема

Не винаги е възможно да избегнем причинителите на стреса, защото понякога те са извън нас, но винаги можем да променим нагласата си спрямо тях.

Нека се научим да разпознаваме истинските причини за стреса.

## Глава 4. Междуличностните отношения, стр. 69

### От конфликт към мир

Съжителството между хората, както и различните фактори на околната среда, засягат всички ни и могат да смутят нашето чувство за благополучие.

Стресът е най-често плод на неумението ни да разрешаваме адекватно проблемите, възникващи в нашите междуличностни отношения.



# СТРУКТУРА НА КНИГАТА

Виж „Съдържание“, стр. 5



**Глава 5. Стресът през различните периоди на живота, стр. 87**

## **Във всяка възраст**

Стресът не е „преимущество“ на определена социална класа и няма възрастови граници.

През цялото си съществуване страдаме от проблеми и тревоги.

Затова трябва да научим децата си отрано да контролират стреса.

Особености на **стреса при жените**.



**Глава 6. Как да се предпазим от стрес, стр. 107**

**Да избегнем това, което може да се избегне...**

И да се научим как да приемаме неизбежното.

Ефективното предпазване от стреса може да изисква промяна в стила на живот...

Затова трябва да умеем да правим разлика между възможното, подходящото и идеалното.

**Глава 7. Как да посрещаме стреса, стр. 127**

## **Да пренасочим напрежението**

Когато стресовите фактори могат да бъдат елиминирани, трябва да се опитаме да го направим; но когато това не е

възможно, трябва да се научим да контролираме и

канализираме стреса, за да не бъде пречка,

а да се превърне в положителен стимул.



### **Тестове за самооценка**

- Ниво на стреса: стр. 156
- Физическите упражнения, от които всеки се нуждае: стр. 162
- Нива на стрес от различни събития: стр. 164
- Това, което липсва и което е в излишък в храненето ми: стр. 166

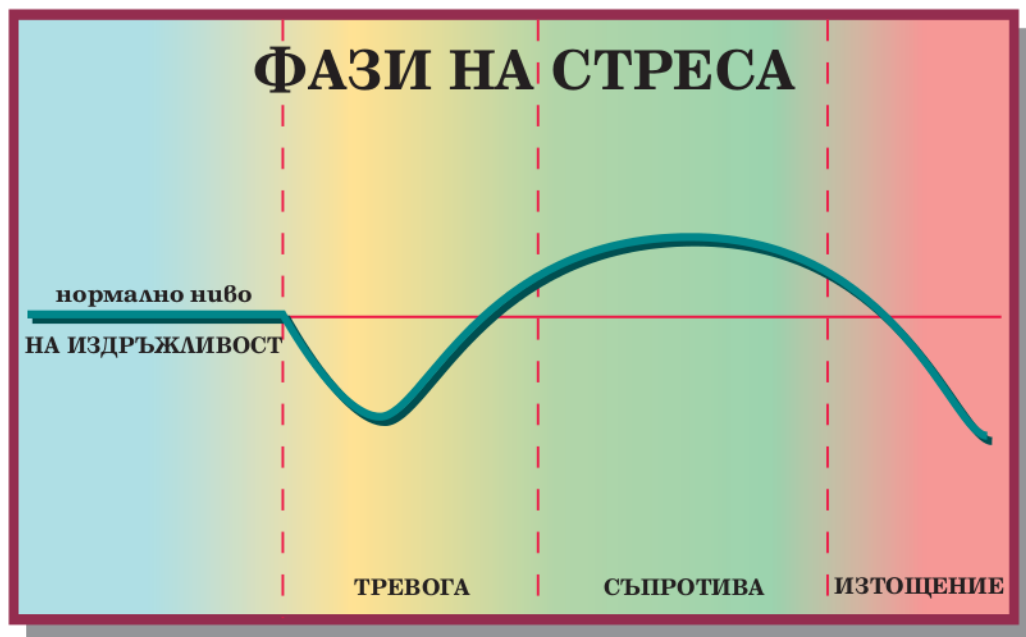
### **Петдневен план за контрол над стреса**

Практически методи за индивидуално приложение или за групова терапия: стр. 168-179

### **Резюме в две страници:**

стр. 180, 181

**Азбучен указател за бърза справка**  
стр. 185



Състоянието на тревога има за цел да подготви организма за съпротива. Но ако то продължи прекалено дълго, може да се стигне до състояние на изтощение. Когато един двигател работи на бавни обороти, той действа под оптималното си ниво на възможности, но когато е включен на прекалено бързи обороти, може да експлодира и да спре окончателно.

В случая, с който се занимаваме, тези две цели са тясно свързани; така че, когато бъде постигната едната, непременно се благоприятства постигането и на другата.

### **Силата на нагласата**

Освен силата и психофизическата издръжливост съществува и друг важен фактор за постигане на успех в борбата със стреса. Става дума за нагласата (отношението) на човека спрямо стресовата ситуация и за начина, по който той я преценява (виж таблицата **Най-добрата нагласа спрямо стресовите фактори**, стр.24).

Следователно контролът над стреса до голяма степен зависи от собствената ни **интерпретация на фактите**.

### **Фази на стреса**

Стресът не идва внезапно и не завладява хората като от засада.

За щастие човекът е надарен с възможността да забелязва сигналите, които сочат опасност. От появяването му до достигането на неговия максимален ефект стресът преминава през три етапа, както виждаме на горната графика.

#### **1. Фаза на тревога**

Тази фаза съставлява ясното предупреждение за присъствие на стресов фактор.

Физиологичните реакции са първите, които се появяват, за да предупредят засегнатия, че трябва да се пази.

След като вече е предупреден за положението (например прекалено много работа или трудност при излизане от

заплетена ситуация), човек може да се справи с него и да го разреши задоволително.

Когато обаче стресиращата ситуация започне да доминира и човек осъзнае, че няма повече сили, тогава разбира за съществуването на стреса и може да се смята, че е във фазата на тревога.

Нещата, които предизвикват тревога, могат да бъдат:

- от **единичен характер**: т.е. има само един източник на стрес или
- от **множествен характер**: няколко преплетени ситуации, които предизвикват стрес.

Нека си представим един дребен предприемач или търговец, който е в състояние на стрес, тъй като е загубил най-добрия си служител. Тревогата се поражда, когато вижда количеството работа за вършене и трудността за намиране на заместник. Последствията могат да бъдат безброй, но причината е една – напускането на неговия служител. Ако обаче същият предприемач е под стрес, виждайки се засегнат от общото икономическо положение, причината е от множествен характер: видовете лихва, инфлацията, данъците, спадът на продажбите, девалвацията, неплатените сметки, ликвидацията и т.н.

## 2. Фаза на съпротива

Когато стресът се разпростре отвъд фазата на тревога, човек навлиза във фазата, наречена фаза на съпротива.

Нашият предприемач се опитва да свърши сам цялата изоставаща работа; но денят се състои само от двадесет и четири часа и неговите възможности също имат предел. **Вследствие от ситуацията той се проваля и страда.** Започва да си дава сметка, че **губи много енергия, а продуктивността му е малка.** Трябва да направи нещо, за да про-

дължи напред, но не вижда начин.

Започва да навлиза в порочен кръг, защото желанието му да свърши работата му дава сили; но от реалистична гледна точка не е възможно да се направи толкова много, особено когато ситуацията е съпроводена от безпокойство поради възможен провал.

## 3. Фаза на изтощението

Фазата на изтощението е крайният етап на стреса.

Тя се характеризира с **умора, тревожност и депресия**, които могат да се появят поотделно или едновременно.

- **Умората** в този случай няма нищо общо с тази на един земеделец в края на работния му ден. В случая на споменатия предприемач, намиращ се в състояние на стрес, умората включва изтощение, от което нощният сън не може да го възстанови. Обикновено тя е придружена от нервност, раздразнителност, напрежение и гняв.

- Човекът става **тревожен** не само когато съществува стресов фактор, но и в ситуации и моменти, които не би следвало да предизвикат тревога.

- А що се отнася до **депресията**, имаме предвид, че на човек му липсва мотивацията, необходима, за да изпита удоволствие от своята дейност; страда и от **безсъние**; мислите му са **песимистични**, а **чувствата му – все по-негативни.**

В случая, когато стигне до фазата на изтощението, нашият предприемач ще се окаже в доста влошено физическо и психическо състояние. Ще работи дълги часове, без да произведе много, и ще се връща вкъщи, неспособен да почива. Дълго ще се опитва да заспи. На сутринта ще се събужда много рано, за да мисли единствено за планината от грижи, които го чакат в работата му. В края на седмицата също няма да може да се възстанови, тъй като мисълта му



няма да може да се отдели от служебните му проблеми.

Затова в понеделник ще трябва да се заеме с работата изморен и без енергия.

Излизането от това положение изисква голямо усилие и в повечето случаи – със страничната подкрепа на семейството, лекаря, психолога или психиатъра. Когато обаче става дума за предишните две фази на стреса, човек може да прави свои собствени избори и да предприема действия по свое

усмотрение, за да предотврати появата на последния стадий. По тази причина препоръчваме на читателя да приложи на практика посочените напътствия в глава 6 **Как да се предпазим от стрес** (стр.107), защото естествено винаги е по-лесно да се предпазваш, отколкото да се лекуваш.

Но винаги ли е вреден стресът? Не.

Умерено количество напрежение и известни нива на стрес се оказват здравословни, тъй като помагат за постига-

## Най-добрата нагласа

След множество изследвания известните американски психолози **Лазарус** и **Фолкман** стигнаха до заключението, че хората оценяват стресовите фактори (стресогените) по три различни начина:

1

като вече нанесена неправилна щета

2

като заплаха

3

като предизвикателство

Нека помислим за човек, който е изгубил работата си.

Кое от следните три поведения ще се окаже най-изгодно и най-положително за него?

- Ако човекът тълкува нещастieto си в рамките на **възможност 1**, поема големия риск да **изпадне в състояние на самосъжаление за миналото и да попречи на всяка възстановяваща стратегия.**

- Ако се съсредоточи на **възможност 2**, бъдещето ще му изглежда черно и ще вижда само негативните последици от безработицата. Накратко, ще възприеме стресовия фактор като заплаха и когато тя се появи, безпокойството ще завладее разума му и той

ще вижда пред себе си само **тревожно и несигурно бъдеще.**

- Но когато същата личност е способна да се изправи пред ситуацията от **гледна точка 3**, т.е. като предизвикателство във връзка с постигането на цели, тогава разсъжденията му ще се окажат напълно различни. Ще си мисли: „Не мога да променя миналото. Няма смисъл да се измъчвам заради изгубеното. А колкото до бъдещето, то зависи да голяма степен от това, което ще направя сега“.

И в резултат ще се заеме със задачата да се подготви по-добре или да потърси друга работа с цялата енергия и надежда, която човекът **може да придобие, фокусирайки се върху една цел.**



Необходимо е преди всеки проект или работа да съществува известно напрежение, което да служи като стимул за постигането на добра продуктивност. Такова напрежение може да донесе успех. Но когато то е по-голямо, отколкото можем да понесем, ние преживяваме силен стрес, ефективността ни намалява и положението може да стане "възвровопасно".

не и на най-високите цели и за разрешаване на най-трудните проблеми.

Ханс Селие, един от най-изтъкнатите специалисти в изследването на стреса, твърди в своята статия *Съвременното разбиране за стреса*: „Абсолютното отсъствие на стрес означава смърт“.

### Хлабавите струни

Стресът е сполучливо сравняван със струните на китара, които имат нужда от достатъчно обтягане, за да издават ясен звук. Настроените струни ще звънят прекрасно в ръцете на опитен музикант,

защото поддържат известно напрежение.

Ако са отпуснати, същите струни – дори и в ръцете на най-добрия китарист – ще издават неприятен звук.

Има хора, които не страдат от стрес, а се възползват от него, за да си набавят нужната за личността им „искра“, както и за да подобрят своята производителност. „Хлабавите струни“ често правят работата им недостатъчно продуктивна и социалните им връзки – неэффективни.

Кои хора притежават прекалено