**Поговорим о стрессе?**

Эмоциональное - "Ой, у меня такой стресс" или рассудительное "Все мы живем в состоянии стресса" - кто не слышал подобных реплик? То, что сейчас мы все переживаем стресс - аксиома. У одних суп жидкий, у других жемчуг мелкий - каждый по-своему несчастлив, полон несбывшихся ожиданий, с тревогой заглядывает в будущее.

Что же это? Проклятие нашего времени? Цена, которую необходимо заплатить за блага цивилизации? И, как, наконец, жить с этим? Попробуем разобраться.

В самом понятии стресса нет ничего отрицательного. Это не более чем состояние мобилизации организма, "готовность номер один" всех органов и систем. Негативные последствия возможны лишь тогда, когда происходит неправильная разрядка или это состояние становится хроническим. Наше время характеризуется необыкновенно интенсивным потоком информации, обрушивающимся на нас. Учеными подсчитано, что только за день городской житель получает столько информации, сколько крестьянин прошлого века за всю свою жизнь.

Каждый информационный выстрел в нашу сторону вызывает ответную реакцию организма. Итак, чтобы справляться со стрессом, необходимо должным образом настроить свой организм. Общие принципы "настройки" могут быть следующими:

1) Управляйте льющимся потоком информации. Откажитесь от детского девиза "хочу все знать". Лучше вспомните мудрое библейское "Во многих знаниях многие печали". Включая телевизор или раскрывая газету, спросите себя - что меня здесь интересует? Не откусывайте больше, чем вы сможете прожевать.

2) Приняв решение, подумайте о последствиях. Задайте себе вопрос - "Как изменится моя жизнь, если я узнаю свежую политическую новость или результаты футбольного матча?" Попытайтесь представить себе свою реакцию - радость, огорчение, озабоченность, тревога - которая может овладеть вами после получения информации.

3) Чаще вступайте в диалог с самим собой. Получая информацию, вдумывайтесь - а что она значит лично для меня, как изменилась моя жизнь теперь, когда я знаю это. Стоит ли мне действовать, или время выждать. Стремитесь к осмысленности - пусть для вас станет ясно как наилучшим образом вести себя в данной ситуации, иными словами, к какому ответу призывает вас Судьба. Видный американский психолог и священник А. ван Каам говорит: "Задумывайтесь не только о том, что вы хотите от жизни, но и о том, что Жизнь хочет от вас".

4) Не становитесь "заземлителем". Вы не должны быть последним звеном информационного канала. Рассказывайте о том, что видели и слышали. При этом не становитесь "ретранслятором". Сопровождайте рассказ свободно выражаемыми чувствами и суждениями. Если же информация которая вы передаете другим не вызывает интереса, задумайтесь, так ли уж она была нужна вам самим.

5) Устанавливайте приоритеты. Нормальная последовательность значимости - я сам, потом моя семья и близкие мне люди. Песня "Раньше думай о Родине, а потом о себе" нынче не актуальна. После того как вам станет ясна ценность информации для вас лично и вашего непосредственного окружения, можно, уже не со столь выраженной эмоциональной вовлеченностью решить - что это значит для моей страны и планеты в целом.

6) Рассчитывайте свои силы. Не стоит огорчаться тем, чего вы не сможете изменить при всем своем желании. Если объективно вы не можете на что-либо повлиять, но это вас беспокоит, дайте выход чувствам в молитве. Здесь вы не проиграете - если Бог есть, Он вас услышит, если нет - вы сможете вывести наружу переполняющие вас эмоции.

7) Отслеживайте перемены в себе. Замечайте, как меняется ваше состояние. Иногда для того, чтобы предотвратить срыв или паническую реакцию, достаточно сказать себе - "Сейчас я испытываю раздражение" или "Сейчас я боюсь". Прежде чем действовать разберитесь, что вызвало ваше стрессовое состояние. Ставьте между вашим настроением и вашими действиями барьер осмысленности. Предусматривайте последствия ваших реакций. Золотое правило здесь - первое побуждение не всегда самое верное.

8) Учитесь говорить себе "Стоп". Это относится не только к действиям, но и к мыслям и чувствам. У англичан есть замечательная поговорка "Остановись и понюхай розы". Пытайтесь любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. На свете есть множество хороших вещей. Несомненно, в вашей жизни было больше светлого, а когда сгущаются тучи, вы можете попробовать принцип Скарлетт О`Хара: когда ее обступали заботы, она говорила - "Об этом я подумаю завтра".

9) Поймав себя на готовности к страху или грусти, спросите себя - а стоит ли предаваться унынию. Так ли уж глупа лиса из басни, которая, не достав виноград, не позволила себе расстроиться, а нашла выход поддерживающий ее самоценность и приказала себе подумать, что он еще не вполне спел?

10) "Всякое дело, которое вы делаете, есть одна восьмая часть искомого, а сохранить свое внутреннее устроение, если и случится не исполнить дела есть семь восьмых". Так писал древний христианский подвижник авва Дорофей. Прислушаемся к мудрости, проверенной столетиями. Разве слаженно работающий организм, не пригодится нам для более важных дел и свершений в будущем.

Практикуя эти правила в своей жизни, вы обнаружите, что стресс из соперника и угнетателя становится вашим союзником и даже помощником. "Обузданный" стресс есть великолепный ресурс энергии. Смелее запрягайте его в повозку вашей судьбы.

**Список литературы**

Белорусов С.А. Поговорим о стрессе?.