

# ***СТРЕСОСТІЙКІСТЬ та як її розвинути***

ДУ «Херсонський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»

Херсонський районний відділ



# Чому важлива стійкість до стресу?

Здебільшого нам усім доводиться працювати в умовах постійного стресового навантаження та невизначеності.

Чинники важливості стійкості до стресу в житті:

- здатність ефективно працювати в умовах невизначеності;
- вирішення конфліктів конструктивними способами;
- швидка адаптація до різноманітних умов праці;
- здатність організувати та розподілити навантаження;
- зменшення тиску та запобігання професійному та особистісному вигоранню;
- ефективний алгоритм дій у непередбачених обставинах.

Стресостійка людина — це людина, яка має сильні навички подолання труднощів і здатна керувати наявними ресурсами, просити про допомогу, коли це необхідно та знаходити способи управління ситуацією, з якою вона стикається.

# Стресостійкість - це навичка чи якість?

- ▶ Іноді людей називають стресостійкими, припускаючи, що це риса чи якість особистості. Однак насправді життєстійкість – це навичка. Це означає, що чим більше ви практикуєте свою стресостійкість, тим більш стійкими до негараздів ви можете стати.
- ▶ Люди, які стійкі до стресу впевнено крокують по життю. В той час, як люди з обмеженою здатністю до керування стресом швидко вигорають. Отже, необхідно розвивати стресостійкість.

# Як розвинути стресостійкість?



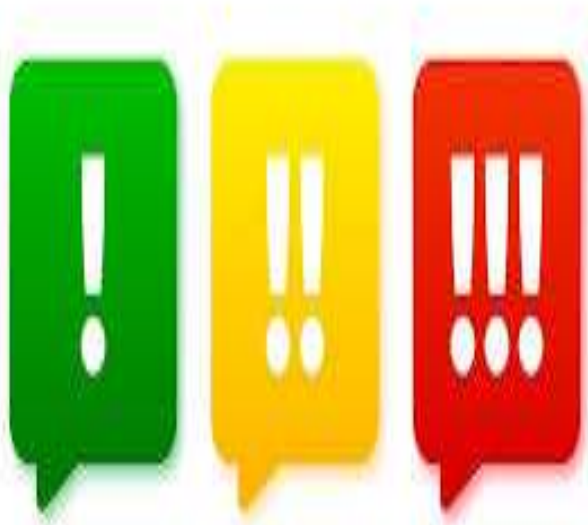
# 1. Переформулюйте проблеми так, щоб вони стали позитивними можливостями



- ▶ Змініть негативні думки про можливу поразку на позитивне мислення щодо шляхів подолання неочікуваних перешкод або непередбачуваних обставин. Нехай проблема зміниться на виклик. Нагадайте собі, що вдале та вчасне розв'язання поставленого завдання надасть вам нові можливості (принесе гроші, визнання, успіх тощо).

## 2. Зосередьтеся на речах, які ви можете контролювати

- ▶ Перестаньте заціклюватись на неосяжності поставлених перед вами завдань та викликів. Підходьте до вирішення справ поступово. Спочатку виділіть одне пріоритетне завдання та зосередьтеся на ньому. Тільки після його виконання переходьте до наступного. Чітка структура пріоритетів допоможе вам повернути контроль над ситуацією та підвищити свою ефективність в стресових умовах.



### 3. Перегляньте організацію свого часу, якщо ви перевантажені



- ▶ Занадто щільний графік часто викликає тривогу та виступає значним стресовим фактором. Навчіться планувати свій час адекватно для завдань, залишаючи собі місце на каву та переключення уваги між робочими моментами. Ефективний тайм-менеджмент допоможе зменшити навантаження та запобігти вигоранню.

## 4. Усуньте якомога більше передбачуваних стресових факторів



- ▶ Ви знаєте, що безглузда балаканина з друзями або колегами, частий перегляд новин викликають у вас стрес? Усуньте ці передбачувані фактори підвищення напруги і тривожності. Навчіться відсіювати зайві речі в житті та професійній діяльності, щоб легше справлятися зі стресом при дійсно нагальній потребі.

## 5. Вивчіть та застосовуйте декілька технік релаксації

- ▶ Знаходьте час на постійну психоедукацію – навчайтеся та експериментуйте з різноманітними техніками зменшення напруги. Плануйте час на медитацію, саморефлексію. Дбайте про свій психологічний стан щодня, щоб завжди мати напоготові ресурси для збереження ефективності у непередбачуваних стресових обставинах.



## 6. Знаходьте час на відпочинок та хобі



- ▶ Звикли працювати за графіком? Час на відпочинок також необхідно планувати. Внесить в свій графік обов'язковий час на власні хобі та захоплення. Ніколи не нехтуйте часом відпочинку та хобі, щоб підтримувати ментальне здоров'я та загальний баланс якості життя. Пам'ятайте, що працюєте щоб жити, а не живете щоб працювати.

## 7. Підбадьорюйте себе



- ▶ Підберіть для себе кілька виразів, які надають вам впевненості у власних силах. Наприклад, “ти все вмієш”, “ти з усім впораєшся”. Спробуйте казати їх собі у дзеркало перед початком дня. Також не забувайте повторювати їх собі частіше, коли на вас звалиться додаткові робота та непередбачувані стресові фактори.

## 8. Говоріть про свої почуття



Не забувайте, що вміння вчасно розпізнати та виразити свої емоції – запорука психічного здоров'я. Не бійтеся та не соромтеся говорити про свої почуття та емоції.

Шукайте емоційної та соціальної підтримки, щоб не зламатися під дією потужного стресу. Завжди знаходьте час на відверту, щирі розмову з близькими чи психологом.

## 9. Висипайтесь

- ▶ Якісний та регулярний сон тривалістю 7-9 годин – це основа фізичного та ментального здоров'я людини на рівні зі здоровим способом життя та збалансованим харчуванням. Намагайтеся дотримуватись гігієни сну: вкладайтеся в один і той же час, завчасно проводьте необхідні ритуали (душ, чистка зубів, перегляд відео, читання книги). Завчасно створіть необхідну атмосферу для сну: провітрюйте приміщення, зменшуйте інтенсивність освітлення, відкладайте мобільні гаджети.



# 10. Тренуйте своє тіло та мозок



- ▶ Ніхто не заставляє вас пробігати марафони щодня чи показувати трюки. Достатньо привнести регулярні помірні фізичні навантаження у свою щоденну рутину, щоб зберегти фізичне і ментальне здоров'я. Наприклад, регулярні піші прогулянки на свіжому повітрі.
- ▶ Також не забувайте тренувати свій мозок. Регулярне вирішення головоломок та кросвордів, онлайн-тренажери на збільшення фокусу уваги, пам'яті – все це допоможе вашому мозку підтримувати рівень роботи важливих когнітивних функцій на належному рівні. Тримайте своє тіло та мозок в тонусі!

Звичайно, з огляду на повномасштабне вторгнення, всім українцям корисно знати, як підвищити стресостійкість, оскільки ці події кардинально змінили нашу повсякденність, зруйнувавши фундаментальне відчуття безпеки, притаманне для мирних часів.

Працювати над підвищенням стійкості до стресів варто тим, кого можуть «вибити з колії» навіть незначні проблеми та неприємності. Якщо людина часто поринає в пригнічений настрій і залишається в ньому надовго, це негативно впливає на її життя. Також стресостійкість – це чудовий захист від помилок, які можуть статися через розгубленість або страх.

Наостанок, треба сказати, що емоційна витривалість та стійкість стане в пригоді людям, що мусять відстоювати свої права та свободи. Час, який знадобиться на дослідження свого власного життя, не буде втрачений марно. Це чудовий шанс проаналізувати досвід та зробити корисні висновки

**Будьте здорові !**