



Каб знайсці адказ на пытанне, што рабіць са стрэсам у складаных сітуацыях нашага жыцця, прапаную спачатку пазнаёміцца з найбольш важнай інфармацыяй на дадзеную тэму. Па-першае, стрэс датычыць кожнага чалавека. Гэта рэакцыя арганізма на падзею, якая непакідае наша жыццё. Яна можа быць як цяжкай, негатыўнай (напр. дрэнная адзнака ў школе), так і станоўчай (напр. шлюб блізкага чалавека). Мы не здольны пазбегнуць стрэсу, можам толькі паспрабаваць дыстанцыравацца ад таго, што парушае раўнавагу нашага арганізма. Але немагчыма ізалявацца ад усяго навокал. У наш час адбываецца вельмі шмат складаных падзей: і больш маштабных, як, напрыклад, вайна ва Украіне ці каранавірусная хвароба, і тых, якія тычацца нашага прыватнага жыцця.

Варта памятаць, што ўсе мы па-рознаму рэагуем на стрэс і вучымся гэтай рэакцыі. Акрамя таго, што стрэс можа ўскладніць наша жыццё, прадстаўляць пагрозу, ён таксама ў некаторых выпадках можа дадаць нам энергіі і матываваць дзейнічаць.

Часцей за ўсё я сёння чую выказванні кшталту “Я не хачу жыць у стрэсе”, “Я ўся ў стрэсе”, “Нічога не магу зрабіць з-за стрэсу”. У гэты момант успамінаю словы канадскага даследчыка гэтай з’явы Ганса Селье, які сказаў, што “без стрэсу не было б жыцця”.

Ёсць шмат розных парад па барацьбе са стрэсам. Прапаную некалькі спосабаў, якія могуць дапамагчы нам яго пераадолець:

1. Паспрабуем паглядзець на складаную сітуацыю і заняць сваю пазіцыю на гэты конт, шукаць даследаванні і змагацца за сваю слушнасць. Варта паверыць у сябе і пазнаць пазітыўныя рэчы пра сябе.

▢ **2.** Даведаемся больш аб складанай сітуацыі. Напрыклад, атрыманыя веды аб пэўнай

хваробе дапамогуць нам эфектыўна змагацца з ёю.

3. Дыстанцыруемся і не будзем турбавацца аб дадзенай сітуацыі. Нават калі чалавек спрабуе гэта рабіць хаця б знешне, у яго ёсць магчымасць спакойна здзяйсняць наступныя крокі ў напрамку вырашэння складанай сітуацыі. У такіх выпадках вельмі дапаможа самакантроль, калі чалавек вучыцца раўнавазе і самавалоданню.

4. Знайдзем сацыяльную падтрымку. Блізкасць людзей, якія падбадзёрваюць, заўсёды будзе мець на нас станоўчы ўплыў. Размова з блізкай асобай ці дапамога спецыяліста часам могуць кардынальна змяніць складаную сітуацыю.

5. Пазітыўна пераацэнім сітуацыю. Варта паспрабаваць спазнаць добрыя бакі, калі такія ёсць.

Аднак асаблівую ўвагу кожнага з Вас я б хацеў звярнуць на такі момант: вера дапамагае змагацца са стрэсам. Ёсць мноства розных даследаванняў, вынікі якіх паказваюць, што рэлігійныя перакананні становяцца ўплываюць на псіхічнае здароўе чалавека. Вялікая колькасць навукоўцаў сцвярджае, што веруючым людзям значна лягчэй пазбавіцца ад залежнасцей і стрэсу, а амерыканскія даследчыкі Парадзіні і Пэйдж упэўнены, што каталіцкая вера робіць людзей больш устойлівымі да стрэсавых сітуацый. Вынікі даследаванняў паказваюць, што найвышэйшы ўзровень рэлігійнасці звязаны з большым аптымізмам, пачуццём сацыяльнай сувязі, устойлівасцю да стрэсу і пачуццём задаволенасці жыццём.

На заканчэнне хацеў бы прыгадаць заахвочванне Езуса: “Няхай не трывожыцца сэрца вашае. Верыце ў Бога і ў Мяне верце” (Ян 14, 1).