**Способы реагирования семьи на стрессовые ситуации**

<http://www.molodezh79.ru/novosti/item/1850-roliy-semiyi-v-obespechenii-potrebnosteiy-razvitiya-i-reabilitacii-rebienka>

**Стрессы в семье.**

Стрессовых ситуаций в семье, как и в жизни каждого отдельного человека, не избежать. Жизнь есть жизнь, и она состоит из постоянного преодоления каких-то проблем и трудностей, и в ней никуда не уйти от потерь, трагедий и разочарований. Некоторые психологи полагают, что длительное чувство благополучия и счастья ведет к застою в жизни человека и ослабляет такую важную защитную функцию организма, как постоянная готовность к борьбе. Итак, попытаемся взглянуть на стрессы с философской и психологической точки зрения.

**Определение и признаки стресса.**

Разные науки определяют это состояние по-разному. Однако многие ученые сходятся на том, что стресс — это болезнь не только психическая, но и психологическая, и что без грамотного вмешательства специалиста от нее не избавиться. Стресс может выражаться в апатии, упадке жизненных сил, в подавленном настроении, порой даже в истериках. Особенно опасен скрытый затяжной стресс, который может мучить человека годами. Он ни в чем особом не выражается, кроме того, что человек постоянно раздражается по мелочам, недоволен своей жизнью, вздыхает без причины, как будто что-то скрывая. Окружающим кажется, что у человека просто такой мрачный пессимистичный характер, на самом деле, всему виной стресс.

**Действие на организм.**

Справедливо утверждение о том, что все болезни человека происходят от расстройства нервной системы. Постоянные волнения, переживания, а тем более стрессы медленно и верно разрушают организм: могут привести к заболеваниям пищеварительного тракта, нарушению работы сердечной мышцы, к постоянным головным болям и расшатыванию нервной системы. Стресс особенно бьет по больному месту, т. е. начинает в первую очередь обострять хронические заболевания.

**Причины стресса.**

Причины для стресса бывают разные: потеря близкого человека, неприятности на работе, увольнение, полоса невезения в жизни, хроническое одиночество, потеря смысла жизни и т. д. В семье причиной стресса могут стать конфликты между родственниками, непонимание, такие тяжелые случаи, как алкогольная зависимость одного из членов семьи, избиение, измена и т. д. От стресса может страдать как один человек (если это личная проблема), так и несколько членов семьи (если это общая проблема). Для многих людей причиной стресса становится неприятие существующей действительности, неумение поймать дух времени. Такие люди часто неуверенны в своих силах, им кажется, что внешний мир настроен против них и поэтому они часто ищут отдушину в мире грез.

**Как справиться со стрессом.**

В большинстве случаев, чтобы справиться со стрессом, нужна помощь психолога или психотерапевта, очень сильно помогает поддержка близких людей, но также человек в силах сам себе помочь. Во-первых, человек должен признать, что у него есть такая проблема, как стресс, и попытаться определить его причины. Затем нужно подумать о том, как устранить причины стресса или минимизировать их влияние на организм. Если стресс вызван конфликтом в семье, то нужно решать этот конфликт. Во многих случаях помогает справиться со стрессом позитивный внутренний настрой и здоровый образ жизни.

**Рассмотрим несколько методов борьбы со стрессом.**

**Жизнь продолжается!**

Если случилось большое горе или серьезная неприятность, нужно сказать себе: «Жизнь продолжается», взять себя в руки, и шаг за шагом, преодолевая боль, возвращаться к нормальной жизни. Легче справиться со стрессом, если у человека есть ради кого или ради чего продолжать жить. Однако здесь неправильно концентрироваться только на детях или с головой уходить в работу. В первое время это, конечно, помогает отвлечься и вернуться к обычному ритму жизни, но потом привязанность к детям или к работе все больше растет, человек забывает о себе и это грозит новым, потенциальным стрессом: человек живет как бы не для себя, теряет вкус к жизни. Нужно всегда уметь оглянуться на свою жизнь и понять, действительно ли произошло избавление от стресса или человек просто обманывает себя.

**Взглянуть под другим углом.**

Если человек потерял работу, провалил экзамен, не прошел важное собеседование, не стоит отчаиваться и думать, что жизнь кончена. Жизнь многогранна, и если взглянуть на эти неудачи под другим углом, например в свете современных политических событий, то все личные неприятности покажутся мелочами. Нужно всегда уметь выделять в жизни действительно важные вещи (например, бесспорно важным будет все, что касается здоровья и счастья близких людей), необходимо научиться правильно расставлять приоритеты, а не переживать по пустякам.

**Глубокий вдох.**

В психологии существует такое понятие, как «профессиональный стресс». Это ощущение душевного дискомфорта, которое возникает в результате постоянного напряжения на работе: необходимости уложиться в сроки, неприятных разговоров с начальником и т. д. — это зависит от конкретной профессии. Следствие профессионального стресса — постоянное чувство усталости и тревоги, снижение работоспособности, раздражительность и проблемы со здоровьем. Чтобы не допустить всего этого, нужно научиться «выпускать пар». Иногда можно сказать себе: «стоп», просто сесть, расслабиться и глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз, посмотреть в окно и подумать о чем-нибудь приятном. Помогает также легкая зарядка на рабочем месте: подвигайте плечами, разомните шейные позвонки и потянитесь.

**Умение расслабиться.**

Лучшие лекарства от стрессов — позитивная музыка, смех, хороший сон, добрые мысли, приятные воспоминания, любимый фильм, прогулка в парке. Одним словом, нужно периодически расслабляться и не позволять проблемам и усталости долго копиться внутри.

**Крик души.**

Иногда от стресса помогает и такой способ: выйти в широкое поле или в лес, широко раскинуть руки и громко закричать. С криком выйдет весь негатив, таившийся в душе. Если нет возможности покричать где-нибудь, можно просто высказаться другу или на крайний случай — домашнему коту. Ни в коем случае не стоит таить все проблемы и переживания в себе, особенно если это связано с каким-то конфликтом. Лучше открыто изложить противной стороне свою позицию и тем самым разрядить внутренне напряжение.

**Перемена мест.**

Стресс часто может возникнуть от рутинности жизни. Когда каждый день повторяется одно и то же, человек начинает ощущать давление повседневности, появляются чувства усталости, изможденности, уныния. В таком случае нужно срочно что-то изменить в жизни. Лучше всего пожить несколько дней в другом месте. Также помогают смена прически, цвета волос, гардероба или интерьера дома.

**Неуверенным в себе людям.**

Неуверенному в себе и робкому человеку нужно более критично без идеализирования относиться к окружающим людям. Важно научиться ценить как чужое, так и свое мнение. Такому человеку нужно всячески воспитывать в себе смелость, делать то, чего он больше всего боится: чаще общаться с людьми, всегда высказывать свою точку зрения. Не все будет получаться легко и сразу, поэтому нельзя опускать руки в случае неудач. Если упорно добиваться цели, то постепенно препятствие рухнет, а самооценка и уверенность в себе возрастут.