

## МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ АНТИСТРЕССОВОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ

И.Е.Марина,  
кандидат психологических наук,  
доцент

Незначительные стрессы неизбежны в процессе жизнедеятельности человека, но чрезмерный стресс и частые стрессовые ситуации приводят к дистрессу, оказывая свое негативное влияние на психосоматическое здоровье.

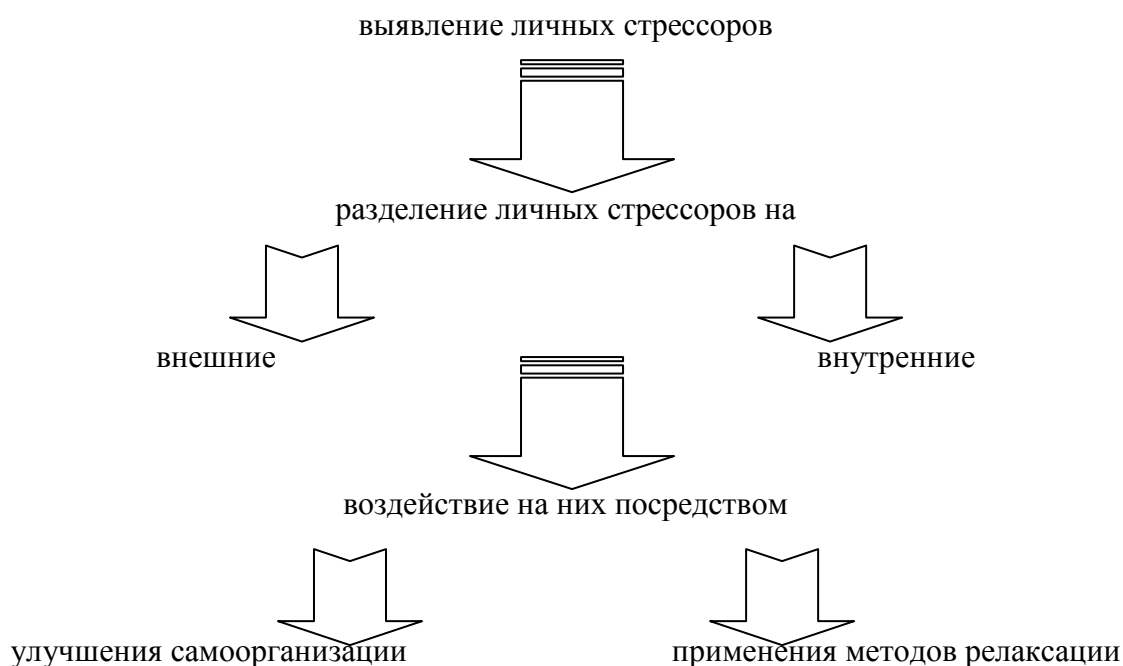
Стресс оказывает на организм человека не только тонизирующее воздействие, но и создает возбуждение как реакцию на напряженные ситуации. В связи с этим различают негативное и позитивное влияние стресса на человека, а также типы реагирования на стрессоры: либо в виде поведенческого шаблона, либо в виде мобилизации внутренних ресурсов на поиск новых путей и решений.

В.Б.Шапарь определяет стресс как совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) [5, с.636].

М.М.Зарубин [2] отмечает, что стрессы являются неотъемлемой частью нашей жизни, поэтому избежать их невозможно. Важно знать, какие события и в каких случаях особо стрессогенны, - это поможет смягчить негативные последствия.

Поскольку истощение адаптационных защитных систем организма приводит к состоянию напряжения, а стресс – это напряжение как эмоциональное, так и физическое, актуальным становится вопрос построения антистрессовой стратегии. Р.Гейссельхарт [1, с.21-23] предлагает следующий алгоритм, представленный нами в схеме 1.

Схема 1 – Построение собственной антистрессовой стратегии по Р.Гейссельхарту



Поскольку некоторых стрессов можно избежать, в рамках построения личной антистрессовой стратегии возникает необходимость развивать в себе навык