



Использование положительных сторон стресса

Изменение образа мыслей не означает, что Вы смотрите на мир глазами Поллианны. Дело не в том, чтобы отрицать стресс, а в том, чтобы признать его, и затем найти позитивные варианты реагирования, потому что реакция бей-беги — это не единственная возможная реакция на стресс (по крайней мере, когда стресс не связан с потенциально опасной для жизни ситуацией).

У людей с более устойчивым к стрессу мышлением реакция на стресс часто переживается как реакция на вызов, так называемый опыт возбуждения и наслаждения, который некоторые испытывают в стрессовых ситуациях, таких как прыжки с парашютом. Как и типичная реакция на стресс, реакция на вызов также влияет на сердечно-сосудистую систему, но вместо того, чтобы сужать кровеносные сосуды и активировать воспаление в ожидании ран, она обеспечивает максимальный приток крови, как и физические упражнения. Баланс гормонов также отличается, в том числе и ДНЕА.

Другая модификация стрессовой реакции называется "заботиться и помогать". Это объясняет, почему после террористических атак 11 сентября 2001 года, взрыва на Бостонском марафоне в 2013 году или резни в ночном клубе Pulse в Орландо в 2016 году люди чувствовали необходимость связаться с друзьями и родственниками — чтобы убедиться, что с близкими все в порядке, утешить пострадавших или потерявших близких, укрепить связи. Такие связи на самом деле помогают снизить стресс, в отличие, скажем, от просмотра бесконечных сводок новостей. Это связано с тем, что отношения "заботы и помощи" также имеют другой баланс гормонов, в частности, повышенный уровень окситоцина, который усиливает связь между матерью и ребенком или между сексуальными партнерами. Это делает центры вознаграждения мозга более восприимчивыми к социальным контактам, что является важной частью устойчивости.

Переход от позиции «бей-беги» к более адаптивной реакции может происходить с изменением образа мысли. Исследования показали, что когда участникам говорят: «Вы принадлежите к тем людям, чьи результаты улучшаются в ситуации давления», так оно и происходит у трети. Как вы можете изменить свое мышление? Книга Келли Макгонигал "The Upside of Stress" 2015 года предлагает множество идей. Вот некоторые из них:

- Когда Вы замечаете учащение сердцебиения, например, перед презентацией или началом трудного разговора, осознайте, что Ваше тело пытается дать Вам больше энергии, и попробуйте извлечь из этого выгоду, подумайте, как Вы можете это использовать.
- Если Вы нервничаете, сделайте паузу, чтобы понять, почему это происходит. Спросите себя, не потому ли, что Вы делаете что-то, что важно для Вас и, следовательно, укрепляет Ваши ценности и придает смысл Вашей жизни.
- Не отрицайте стресс, но перенаправьте свою энергию от переживания стресса к текущей задаче.
- Если Вы чувствуете себя перегруженным работой или проблемами, попробуйте сделать что-то хорошее для другого.
- Развивайте свои социальные связи. Забота делает нас более устойчивыми.
- Постарайтесь сосредоточиться на более широкой цели того, что Вы делаете. Если Вы застряли в пробке, провожая дочь в школу, помните, что это потому, что Вы любите ее и хотите, чтобы она получила хорошее образование.
- Что бы Вы ни делали, не притворяйтесь, что стресса не существует. Люди, отрицающие трудности, склонны отгораживаться от других и усиливать свои страхи. Вместо этого спросите себя, почему Вы испытываете этот стресс, и найдите в нем какие-либо положительные аспекты. Чему Вы учитесь? В чем становитесь сильнее? Вы общаетесь с людьми на более глубоком уровне? Чувствуете ли вы себя более живым?

Дополнительную информацию об опасностях стресса и совладании со стрессом см. [Stress Management](#), a Special Health Report from Harvard Medical School.