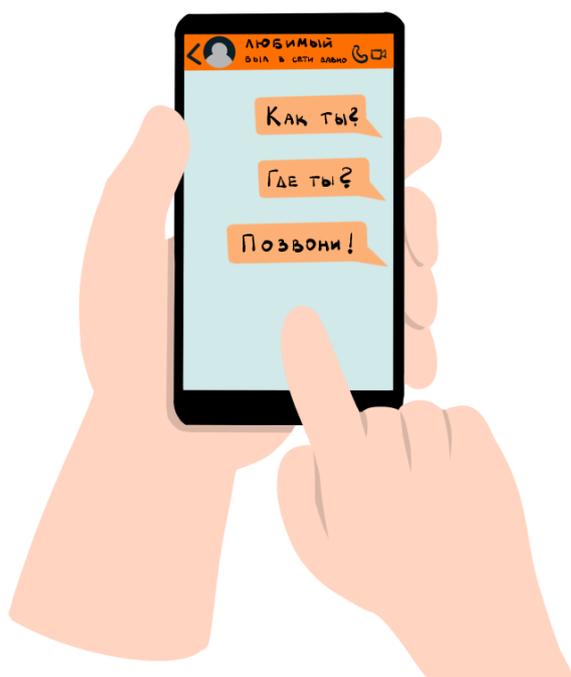


## Стресс неопределенности будущего... Правила победы над ним

Стресс неопределенности будущего является неотъемлемой частью современной жизни. Стресс — это разновидность психологической боли, это чувство

эмоционального напряжения и давления. Небольшое количество стресса может быть полезным, так как оно может улучшить мотивацию и реакцию на окружающую среду. Чрезмерное количество стресса может увеличить риск инсультов, сердечных приступов, язв и психических заболеваний, таких как депрессия, а также обострение ранее существовавшего состояния.

### Почему неопределенность так пугает



Жизнь в неопределенности может превратиться в пытку. Чтобы снять **напряжение**, мозг должен знать, к чему приведет то или иное наше действие. Исследования доказали, что мы легче переносим боль, чем **неопределенность**, потому что боль не вызывает сомнений.

### Какие могут встречаться проявления неопределённости у человека :

- эмоциональные переживания (чаще негативные);
- ограниченность информации о мире и о себе;
- отсутствие контроля над событиями;

-непредсказуемость результатов выбора;

-неопределенность в отношениях с другими людьми.

К ключевым факторам проявления **стресса неопределенности** относится не только непредсказуемость жизненных событий из-за ограниченной информации о мире, но и переизбыток противоречивых и непроверенных данных. Невозможность узнать, что нас ждет впереди, внушает ужас и мешает развитию, тормозит нас на пути к цели. Но, как ни странно, именно открытость к переменам помогает нам в итоге расти и добиваться успеха.

Когда будущее под вопросом, мозг начинает сомневаться, заставляет нас действовать, чтобы спасти. Нас пугает **неизвестность, мы теряем опору, уверенность**. Мы стараемся подстраховаться, избежать трудностей, смягчить удар. И все, к чему мы стремимся — **оказаться в безопасности**.

### **Как совладать со стрессом неопределенности будущего?**

#### ***Эмоционально-ориентированные способы (копинг-стратегии):***

-Раскрытие эмоций-нужно выплеснуть эмоции- выговориться, поплакать; заняться физической активностью

-Дистанцированность- поможет уменьшить значимость. Можно попробовать найти положительные стороны в сложившейся ситуации или переключиться на другую задачу (если ситуация не критическая, попробуйте отложить ее решение)

- Расслабление- использовать техники глубокого дыхания, медитация, йога, прочие виды отдыха.

#### ***ПСИХОЛОГАМИ не рекомендуются дисфункциональные способы как:***

- Избегание и игнорирование эмоций

- Не признание существования проблемы, ее обесценивание (это лишь отложит неизбежное столкновение с проблемой в будущем)

-Алкоголь или наркотики помогают забыться на короткое время, но создают еще больше проблем.

## **Правила победы над стрессом неопределенности будущего:**

### **1. Относитесь к себе с добротой и пониманием**

Уделите хотя бы несколько минут тому, чтобы почувствовать и понять свои эмоции. Попытка их подавить или избежать приводит только к их усилению. Вы имеете право чувствовать любые чувства. Не наказывайте себя за свои чувства, не навешивайте ярлыки или не критикуйте себя. Понаблюдайте за тем, что вы думаете и чувствуете. В том, какие эмоции вы чувствуете, возможно, кроется ответ на вопрос, что сейчас происходит. Поищите этот ответ. К примеру, ярость мы чувствуем, когда нарушаются наши границы; горечь, тоску, когда нами манипулируют. Полезно записать свои мысли и эмоции, чтобы лучше осознать происходящее.

### **2. Старайтесь быть в настоящем, а не в мыслях о будущем**

Никто не может предсказать будущее. Никто не знает, что должно произойти. Мы не можем контролировать то, что может преподнести нам жизнь. Вместо этого напомните себе оставаться в настоящем и быть внимательным к тому, что происходит в вашей жизни прямо сейчас. Займитесь тем, что вам интересно и что увеличит вашу ресурсность и жизнестойкость. Вспомните об основных жизненных сферах: здоровье, семья, отношения, работа, отдых, дружба, духовное развитие. Это основные сферы, но можно к ним добавить и другие, например, недвижимость, хобби. В каком состоянии все эти сферы у вас? Может стоит ими заняться? Это ваша опора в случае стресса, ваша устойчивость. Позаботьтесь о своём здоровье, о заработках. А может, о духовном развитии, о внутренней опоре.

### **3. Практикуйте расслабление, спорт**

В моменты неопределенности мы можем чувствовать стресс, напряжение мышц, эмоциональную подавленность. Полезно совершать действия, которые помогут вам избавиться от накопившихся гормонов стресса, позволят расслабиться и зарядиться энергией. Ходите в спортзал на тренировки, бегайте. Принимайте ванну перед сном. Просто наберите тёплой воды, насыпьте немного морской соли, лягте и расслабьтесь, это поможет успокоить отдел головного мозга под названием амигдала (миндалина), который управляет нашей мобилизацией при стрессе. Это должны быть простые действия, которые не отнимают много времени и которые легко включить в вашу повседневную жизнь. Может быть, это получасовая прогулка перед сном на свежем воздухе.

#### **4. Разработайте план А, В и С**

Чтобы чувствовать себя более подготовленным к неожиданностям, составьте несколько планов, к которым вы сможете прибегнуть в трудные времена. Буквально, сядьте и распишите для себя в деталях несколько вариантов. И тогда тревоги станет меньше. Вы перестанете тратить время на бесконечное обдумывание вариантов. Вы просто будете знать: при таких-то условиях я поступлю в соответствии с планом А, а при других использую другие планы. Предпримите конкретные шаги для начала реализации какого-либо плана (запаситесь ресурсами, поддержкой, информацией, связями - тем, что может вам понадобиться). Это нужно для того, чтобы в последний момент не метаться и не искать необходимое.



#### **5. Примите факт неопределенности**

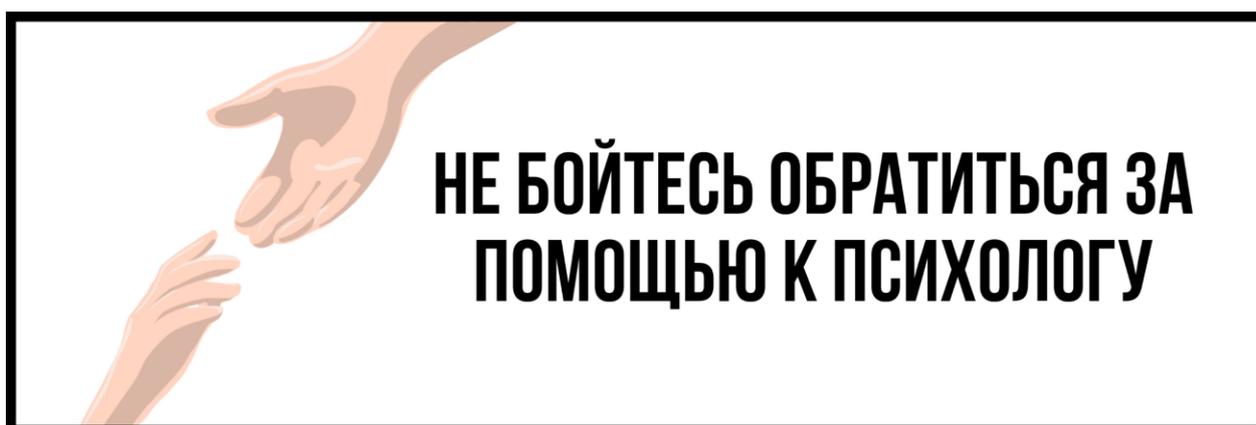
Попытайтесь принять идею о том, что жизнь неопределенна и всегда была такой.

**Переживание неопределенности**— это часть нашего человеческого существования. Это то, чем мы отличаемся от других живых существ. Мы способны размышлять о неопределенности. Примите мысль, что вы иногда имеете ограниченный контроль над событиями и что вам приходится жить с моментами неопределенности, может быть очень освобождающим.

### **6. Поразмышляйте о прошлом опыте**

Прошлый опыт, открывает нам самые большие возможности для роста. Важен тот опыт, где вы с чем-то справились. Он даёт вам опору. Полезно оглянуться назад на то, чему мы научились, и как мы можем использовать это в будущем. Вспомните, когда ранее вам приходилось иметь дело с неопределенностью? Что вам помогло тогда? Какие свои сильные стороны и навыки вы использовали в этих ситуациях? Эти способности и умения могут поддержать вас в будущих неопределенных ситуациях.

**Если вы не справляетесь самостоятельно, необходимо обратиться за консультацией и помощью к психологу.**



**НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА  
ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ**