



Практическое пособие под редакцией С. Г. Беяковой

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА

Скажи разрушающим

эмоциям

нет!



МОСКВА
2 0 2 2

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ж71

Ж71 **Жизнь** без стресса : скажи разрушающим эмоциям нет! :
практическое пособие / под редакцией С. Г. Беляковой. —
Москва, 2022. — 176 с.

ISBN 978-5-04-157826-8

Умение человека справиться со стрессом во многом зависит от того, насколько хорошо он к этому подготовлен. Ведь не события приводят к эмоциональному стрессу, а то, как мы их воспринимаем.

Светлана Белякова, кандидат психологических наук и суджок терапевт, разработала программу, которая поможет вам обрести внутреннюю гармонию, стать более стрессоустойчивым и правильно реагировать на трудности.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-157826-8

© Белякова С., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО СТРЕСС	13
Типы стресса	20
Как ведет себя наш организм при стрессе?	24
Поведение в стрессовых ситуациях	30
Ваши проблемы — основные провокаторы стресса	33
Чем опасен стресс	40
Глава 2. КАК БОРоться со стрессом	47
Пару слов о гневе и раздражительности	60
Еще пару слов о депрессии	62
Работа с подсознанием	76
Стрессу не место в вашей жизни	93
14 способов преодоления стресса	98

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 3. ДЕТСКИЙ СТРЕСС	103
Причины детского стресса	106
Профилактика стресса	125
Эмоциональные состояния детей	127
Почему дети так часто болеют	139
Глава 4. СЕМЬЯ – ЭТО СЕМЬ Я	145
Заключение	169
Благодарности	172
Литература	173

Предисловие

Мы все прекрасно знаем, как непроста наша жизнь. Каждый новый день готовит немало забот и проблем: сильные эмоциональные и физические нагрузки, нехватка времени, повседневная рутина. Все это нередко приводит к стрессу, который подтачивает здоровье. В стрессе иссякают силы, накапливается усталость — и где-то неподалеку нас начинают поджидать нервные срывы и депрессия. Понятно, что никто в мире не застрахован от стрессов и следующих за ними депрессий. Но никто не отменял попытки найти способ уйти от них и начать жить полной жизнью. Именно о том, как это сделать, мы и будем говорить в этой книге.

Я постараюсь помочь вам понять ценность жизни и вселить уверенность в том, что с депрессией можно и нужно справляться. Расскажу, как задействовать скрытые жизненные силы организма, чтобы преодо-

леть депрессию, вернуть гармонию тела и сознания, раскрыть чувства и пробудить ощущения. Теоретический материал в книге дополняется множеством жизненных историй, дельных советов, практических рекомендаций — никаких голословных размышлений. Эта книга поможет обрести спокойствие, уверенность в себе и контроль над ситуацией, какой бы безнадежной она ни казалась на первый взгляд. Я считаю, что каждый из нас способен легко поменять в жизни то, что он хочет. Преодолеть внутренние преграды и развить любой новый навык. Все это позволит сохранить душевное равновесие в сложные моменты и спокойно, а может и азартно, решать самые разные проблемы. По большому счету, какой вы свою жизнь представляете, такой она и становится. Смело идите вперед и забудьте такие слова, как стресс и депрессия. Преодоление стресса по силам каждому!

Наверняка вы не раз задавались вопросом: «Как сделать так, чтобы я и мои близкие были спокойными, радостными, здоровыми? Чтобы внимание и любовь к себе, детям, окружающим сопровождали меня постоянно, а отношение ко всем было добрым и заботливым?» Что мы, взрослые, должны сделать для этого? Кто-то скажет, что дело каждого челове-

ка — самому научиться общению с окружающими. Позволю себе не согласиться с этим. В книге я постараюсь подробнее раскрыть, как преодолеть конкретные трудности на жизненном пути, освободиться от тревоги и стресса, чтобы стать счастливыми.

Наверняка не ошибусь, если скажу, что с каждым годом найти общий язык взрослому и ребенку, взрослому и окружающим становится все труднее. Мы все хуже понимаем друг друга. Именно поэтому я надеюсь, что, прочитав книгу, вы по-другому взглянете на некоторые проблемы семейных отношений. В ее основу легли статьи, раскрывающие результаты многих исследований, используемых сегодня на практике.

В книге вы найдете истории реальных людей. Возможно, они помогут вам понять, что здоровье — самая большая ценность, которая зависит в первую очередь от нас самих!

Из этой книги вы узнаете:

Если вы держите в руках эту книгу и уже скользите глазами по тексту, то, скорее всего, вам интересно узнать как можно больше о стрессе и о том, как его преодолеть. Все это, безусловно, ждет вас на следующих страницах книги. Вы также познакомитесь

с понятиями Смысл и Цель, которые очень важны для нашего здоровья. Кроме того, я постаралась раскрыть и такие понятия, как Отношения, Тело и Ум человека. Многие ученые в статьях, публикациях и книгах делятся своими представлениями об этих взаимосвязях. Ведь это те составляющие человеческой жизни, которые сопровождают нас на всем пути.

В первой главе вы узнаете:

- Что такое стресс и как он вредит нашему здоровью;
- Что представляют собой стрессоры.

Во второй главе:

- Как бороться со стрессом;
- Что такое депрессия: болезнь или эмоциональное состояние;
- Еда и хобби, физкультура и секс... или 14 способов преодоления стресса;
- Простые правила для минимизации страха;
- Что подразумевает под собой совет: «Улыбнитесь: пошли все на...».

В третьей главе:

- Каковы причины появления стресса у детей;
- Как помочь и профилактировать стресс у детей.

В третьей главе:

- Какие эмоциональные состояния возникают у детей, причины их возникновения;
- Как реагируют дети на страхи и почему это случается.

В четвертой главе:

- Что можно использовать при возникновении стресса?
- Что значит для нас семья;
- Примеры из практики.

В пятой главе:

- Болезнь ребенка: наследственность или что-то другое?
- Можно ли уберечь младенца от болезни?
- Западная и Восточная медицина о болезнях ребенка.

Глава 1

ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО СТРЕСС

Перед тем как приступить к разговору о проблемах, связанных со стрессом, и их решении, предлагаю определиться с терминами. Начнем с одного из главных понятий. Определение стресса¹ на научном языке звучит так: неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют: нервно-психический, тепловой или холодовой, световой, антропогенный и другие стрессы.

Для нас важно понять, что каким бы ни был стресс — «хорошим» или «плохим», эмоциональным

¹ от англ. stress — давление, нажим, напор; гнет, нагрузка, напряжение.