



16+

Александр Бёрнс

# Стрессоустойчивость: работающий метод

Краткое обзорное пособие  
как избавиться от стресса

**Александр Бёрнс**  
**Стрессоустойчивость:**  
**единственный метод. Краткое**  
**обзорное пособие, как**  
**избавиться от стресса**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66676802](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66676802)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Данный материал – предельно краткое комплексное выражение множества различных методов, подходов и практического опыта, описывающее их предельно простыми словами, не претендуя на исключительную научную значимость и полноту, но начав изучать которые вы с большой степенью вероятности постепенно научитесь управлять собственным стрессом, если даже вы совершенно далеки от вопросов психологии и психоанализа.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ИДЕНТИФИКАЦИЯ СТРЕССА И УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Александр Бёрнс**

## **Стрессоустойчивость: единственный метод.**

### **Краткое обзорное пособие, как избавиться от стресса**

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Про стресс много кто чего говорит, но обычно люди редко основательно подходят к избавлению от него так, чтобы совсем.

Стресс – это не многозадачность или большой поток информации, людей или событий, как таковые принято считать. Эти вещи его источники или факторы в которых он проявляется, но не причины. В конце концов стресс может настигнуть человека, находящегося даже на отдыхе. В общем стресс – это состояние, с одной стороны психики, а с другой – здоровья.

Про состояние здоровья тоже уже сказано очень много. Это банальные вещи, на которые не хватает времени:

Здоровый образ жизни;

Физическая активность;

Полезное питание;

Отсутствие вредных привычек.

Но утверждение “В здоровом теле – здоровый дух” – абсурд и профанация производителей лекарств и всякого рода медицинских услуг. Всё на самом деле с точностью до наоборот. И руки у вас дойдут до здорового образа жизни только после того, как вы начнете приводить в порядок состояние своей психики. К тому же больная психика, “утомлённая стрессом” сама по себе причина многих заболеваний, что в медицине сейчас называется “психосоматикой”. В общем здоровье – не главное. Сейчас всё это разберём, плавно переходя к психике.

# ИДЕНТИФИКАЦИЯ СТРЕССА И УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ

Итак, чтобы избавиться от причины чего-либо, необходимо это что-то идентифицировать и описать. Как можно описать состояние стресса со стороны его психического проявления, или какие ощущения испытывает человек в состоянии стресса, от которых ему так плохо? У каждого они должны быть свои, но попробуем обобщить:

Сложности с концентрацией внимания;

Путающиеся мысли и непонимание, что делать в первую очередь, а что вообще не делать;

Трудно принимать решения;

Отсутствие интереса к чему угодно, тем более к работе;

Чувство “тяжести” в теле и конечностях, иногда можно сказать даже физическое;

Чувство отрешенности, погруженность в себя, как защитная реакция от переизбытка событий;

“Звон в голове” или ощущение, что “чайник вскипает”;

Чувство обиды и несправедливости;

Чувство неполноценности из-за которого человек не находит себе места и т.д.

Как видим, все это всего лишь чувства или ощущения, возникающие внутри.

На первое место я не спроста поставил “Сложности с концентрацией внимания”. Это ключевой вопрос во всей теме. Само по себе внимание – это единственный инструмент сознания или психики непосредственно которым мы можем управлять, и больше внутри нас ничего и нет. А с другой стороны внимание проявляет себя в виде ощущения или чувства, и заметить его наличие можно только прочувствовав.

Наглядный пример этого – боль. Если вы ударили колено – вам больно в этом месте и всё внимание сосредоточено на нём (колене) или на боли в нём. Но если в это же время специально ударить себя молотком по пальцу, боль возникнет в новом месте и будет ощущаться там намного сильнее, потому что внимание из колена перейдёт в палец, а боль в колене начнет уходить на второй план и затухать. Теперь понимаете, что если внимание убрать из точки боли и не концентрироваться на ней, то боль пройдет намного быстрее и для этого не надо делать ничего, а только контролировать своё внимание и управлять им, переводя его туда, где его нахождение наиболее полезно, приятно или эффективно для вас.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.