

Введение

Очень многие из нас считают, что в жизни их подстерегает слишком большое количество стрессов. Ежедневно я слышу, как люди жалуются на то, что стресс подкрадывается к ним, ворует их счастье, и они теряют удовольствие от жизни. И я слышу это не только от тех, кто приходит ко мне в клинику или посещает мои семинары по управлению стрессом. Создается впечатление, что стресс окружает нас со всех сторон. Взгляните только на обложки газет и журналов, и вы увидите много заголовков, предупреждающих вас об опасностях стрессов и о том, как с ними бороться. С каждым днем все больше и больше людей стараются успокоить свои нервы: они записываются на семинары по управлению стрессом, берут уроки йоги, учатся искусству медитации и технике массажа.

Можете не надеяться на то, что появление более совершенных технологий избавит вас от стрессов. Жизнь с каждым днем становится все напряженнее. Причиной стресса становятся неурядицы на работе, финансовые проблемы, нехватка времени на личную жизнь, семейные обязательства. Стресс вызывают и более конкретные обстоятельства: болезнь, потеря работы, рождение ребенка, выплата банковского кредита. Какой бы ни была причина стресса, вам станет легче избавляться от него, если у вас будет помощник, не так ли? К сожалению, жизнь не дает нам инструкций или руководств для действия, поэтому во многом приходится рассчитывать только на себя.

Don't worry, be happy

Вы наверняка слышали старую песенку *Don't worry, be happy*, которая уже своим названием советует нам: “Не волнуйся, будь счастлив”. Если бы только все было так просто, и эта мелодия могла бы избавить нас от стресса. К сожалению, в управлении стрессом подсказки такого рода большой пользы не приносят. Если врач, жена или лучший друг скажут вам: “Остынь и отнесись к этому проще”, — вряд ли вы так и сделаете.

Если вы хотите эффективно управлять стрессами, вам нужно познакомиться с широким набором специальных приемов, средств, стратегий поведения и научиться применять их на практике.

Посвящение

Бэт, моей жене и лучшему другу, и нашим детям Джошу и Кэти, которые всегда радуют нас.

Одержите над стрессом победу

Книга *Стресс для “чайников”* написана для того, чтобы ознакомить вас с этими приемами и средствами. Это ваш гид, он поможет из огромного количества вариантов выбрать именно тот, который вам нужен. На страницах этой книги освещены все важнейшие моменты, касающиеся управления стрессом. С ее помощью вы познакомитесь с причинами и последствиями появления стресса и, что самое главное, способами совладания с ним. Вы узнаете, как расслабить тело, успокоить нервы и избавиться от напряжения, сопровождающего стресс. Вы научитесь контролировать приступы гнева и меньше беспокоиться. Следуя моим советам, вы сможете сделать себя менее восприимчивым к стрессам.

Я старался писать книгу так, чтобы ее чтение не стало для вас еще одним источником стресса. Я руководствовался здравым смыслом и давал себе отчет в том, что вы, возможно, не сможете посвящать медитации дважды в день по 20 минут без ущерба для работы. К тому же, я прекрасно понимал, что даже если у вас есть личный водитель, роскошная загородная дача и вы получаете материальную помощь по месту работы, это совсем не обязательно должно уменьшать количество стрессов в вашей жизни.

Нет такого приема, который избавил бы вас ото всех стрессов сразу или подошел бы каждому без исключения человеку. Вам нужно собрать целый набор различных методик, который охватывал бы все аспекты вашей жизни, начиная с того, что вы едите и сколько спите, и заканчивая тем, за каким столом вы сидите и что вы делаете, когда не можете сосредоточиться. На самом деле, эффективное управление стрессом сводится к эффективному управлению жизнью, поэтому в этой книге я предоставил большой выбор различных методов, чтобы вы смогли выбрать подходящий именно вам.

Пять веских причин, чтобы научиться управлять стрессом

Если вы еще сомневаетесь, читать эту книгу или нет, посмотрите, что вы приобретете, если все-таки ее прочитаете:

- ✓ крепкое здоровье;
- ✓ возможно, большую продолжительность жизни;

- ✓ больше радости;
- ✓ больше энергии;
- ✓ тему для обсуждения на вечеринках.

Как пользоваться этой книгой

Хотя я и излагал материал последовательно, вы не обязательно должны читать ее с первой главы. Вы можете начать с той части, которая вам особенно интересна. Большая часть информации изложена так, чтобы для ее понимания вам не пришлось читать другие главы. Правда, есть одно исключение. Главы, в которых вы сможете прочитать о том, как расслабить тело и успокоить нервы (главы 4 и 5), особенно важны, поэтому вы должны обязательно их прочитать. К тому же, на них основываются и некоторые другие главы.

Не пытайтесь освоить весь изложенный в книге материал за один раз. Или даже за два. Чтобы научиться эффективно применять описанные здесь приемы, вам понадобится определенное время. Не перегружайте себя. Для того, чтобы приобрести привычки, вызывающие стрессы, вам понадобились годы, поэтому не думайте, что вам удастся избавиться от них за мгновение. Упражняйтесь в управлении стрессом ежедневно. Даже если это будет всего несколько минут в день, со временем вы освоите необходимые приемы.

Если вы найдете друга, родственника или сотрудника, которого могли бы научить новоприобретенным навыкам, это пойдет вам только на пользу. Если вы найдете кого-то, с кем вы могли бы вместе работать над управлением стрессом, — еще лучше. Близкое присутствие брата по несчастью будет мотивировать вас. И самое главное, постарайтесь отнестись к чтению книги как к увлекательному путешествию, на которое вам придется потратить некоторое время (и силы). Удачи!

Как построена эта книга

Вот на какие части делится эта книга.

Часть I. Управление стрессом без стрессов

Книга начинается с рассказа о том, что такое стресс и как он может повлиять на вас в физическом, психическом и эмо-

циональном планах. Кроме того, в этой части вы сможете найти несколько способов определения того, насколько вы подвержены стрессам.

Часть II. Знакомство с основным курсом

В этой части вы познакомитесь с традиционными способами избавления от стресса. Вы узнаете, как преодолеть физические проявления стресса и успокоить нервы, что делать с ежедневными событиями, которые могут быть причиной стрессов (возможно, вы недостаточно организованы, вам не хватает времени на семью или вы неправильно питаетесь).

Часть III. Профилактика стрессов

В этой части вы прочтаете о том, как можно уменьшить количество стрессов в своей жизни. Если вы хотя бы немного измените свой образ мышления в стрессовых ситуациях, то сможете снизить степень своей подверженности стрессам, а порой и вообще исключить их возникновение.

Часть IV. Управление стрессом в реальной жизни

В этой части вы найдете советы, как оградить от стрессов свою жизнь. Например, небольшой перерыв и несколько потягиваний могут реально снизить воздействие стресса в рабочее время. Если вы будете чаще делать то, что вам нравится: гулять с друзьями, заниматься своим хобби — будет легче справляться со стрессами.

Часть V. Великолепные десятки

Здесь вы найдете несколько списков, состоящих из десяти пунктов: десять привычек тех, кому удается совладать со стрессами; десять самых распространенных стрессоров; десять самых стрессогенных профессий.

Пиктограммы, используемые в этой книге

На полях этой книги вы встретите значки — пиктограммы, задача которых — обратить ваше внимание на сопровождаемый ими текст. Вот что они обозначают.



Хорошая мысль, которую следует принять во внимание.



Идея, которую нужно запомнить.



Предупреждение.



Конкретный совет по управлению стрессом.



Во время чтения книги у вас будет возможность оценить свое состояние: определить стрессовый уровень, проверить реакцию на конкретные ситуации и т.д. Все эти тесты обозначены данной пиктограммой.



Случаи из жизни и разные факты, которые могут показаться вам интересными.

Куда двигаться дальше

Как я уже говорил, вам не обязательно читать эту книгу от начала до конца, хотя, конечно, это пошло бы вам только на пользу. Чтобы найти то, что вас конкретно интересует, вы можете использовать оглавление или предметный указатель. Если вам, например, нужно прямо сейчас избавиться от стресса, без раздумий открывайте часть II.

Ждем ваших отзывов!

Вы, уважаемый читатель, и есть главный критик и комментатор этой книги. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо, либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@dialektika.com
WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 115419, Москва, а/я 783
из Украины: 03150, Киев, а/я 152