

Как самостоятельно побороть стресс и повысить стрессоустойчивость: советы экспертов

Профессиональные психологи рассказали об особенностях жизни современного человека в условиях ежедневного стресса, и какие техники помогают быстро его нейтрализовать.

5 июля 2025



Жители больших городов часто сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за плотного графика, конкуренции, шума, загрязнения, большого количества людей, недостатка личного пространства. Это может приводить к постоянному чувству перегруженности и тревоги. Постоянная доступность информации и необходимость быть на связи также добавляют напряжения, как и профессиональные вызовы и социальное взаимодействие.

Люди из глубинки могут испытывать другой тип стресса, например, экономические трудности, отсутствие доступа к медицинским услугам или образованию. Однако в таких условиях может быть меньше «фона», связанного с городской суетой. Напряжение может быть более однородным и связано с конкретными жизненными обстоятельствами.

И тем, и другим приходится несладко, но как с этим научиться жить, чтобы не сойти с ума. Об этом мы узнали у высококвалифицированных психологов, которые разложили все по полочкам и дали дельные рекомендации для борьбы со стрессом.



Юлия Рязанова

заместитель главного врача по психологической работе и консультированию, клинический психолог, медицинский психолог, когнитивно-поведенческий психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

Влияние среды: можно ли снизить уровень фонового стресса

Мир современного человека полон вызовов, которые приводят к хроническому напряжению, оказывающему разрушительное воздействие на здоровье. Большинство работающих женщин и более половины мужчин страдают от этой проблемы. По данным ВОЗ, стресс является причиной почти половины всех заболеваний. При этом сократить влияние негативных факторов вполне возможно.

- Убедитесь, что ваше пространство — будь то дом или рабочее место — способствует спокойствию.
 - Уберите лишние раздражители, добавьте элементы природы или уютные детали. Даже короткие перерывы в течение дня могут помочь уменьшить уровень стресса. Прогулка на свежем воздухе или просто время для размышлений значительно улучшат ваше самочувствие.
 - Упражнения помогают снизить уровень кортизола и способствуют выработке эндорфинов. Найдите вид активности, который вам нравится — это может быть йога, бег или даже простая прогулка.
 - Практики медитации снижают уровень тревоги и улучшают общее состояние. Найдите время для медитации или просто сосредоточьтесь на дыхании.
 - Очень важна социальная поддержка: общение с друзьями и близкими помогает существенно снизить напряжение
 - Планирование и расстановка приоритетов помогут вам избежать перегрузки. В условиях постоянного потока информации важно выбирать, что именно вы хотите слышать. Имеет смысл уменьшить время на просмотр новостей.
-





Как повысить стрессоустойчивость

Хотя полностью избежать перегрузки невозможно, подготовиться к нему и повысить свою устойчивость вполне реально. Начните внедрять эти практики в свою жизнь уже сейчас, чтобы создать основу для лучшего психического здоровья в будущем.

- Укрепляйте свою психологическую устойчивость и внутреннюю силу. Поддерживайте себя в течение дня с помощью быстрых техник релаксации. Выявите личные источники стресса. Развивайте самосострадание.
-

- Установите здоровые личные границы. Создайте свою систему устойчивости, основанную на внимании, заботе о себе.

Мышление «черно–белое», «все или ничего» — усиливает стресс. Чтобы развить гибкость и снизить уровень напряжения, попробуйте осознавать свои мысли без осуждения.

Научитесь переосмысливать ситуации, задавая вопросы, могу ли я найти что-то между «хорошо» и «плохо»? Каковы доказательства моей точки зрения? Есть ли факты, которые опровергают мои убеждения? Как бы я оценил эту ситуацию с другой точки зрения? Как бы на это посмотрел другой человек? Каковы последствия моего мышления? Как черно-белое мышление влияет на мои эмоции и поведение? Что я могу сделать, чтобы изменить свою реакцию? Какие шаги я могу предпринять для более сбалансированного подхода? Как я могу использовать свои эмоции конструктивно? Как я могу выразить свои чувства, не сводя их к крайностям? Чему я могу научиться из этой ситуации? Какой

опыт я могу извлечь из сложных моментов? Что было бы, если бы я принял более гибкий подход?

Кроме этого, рекомендуется:

- Вести список достижений.
- Искать разные подходы к решению задач.
- Общаться с людьми, предлагающими альтернативные взгляды.

Стремитесь создать гармонию. Это искусство организации жизни, когда разные ее части не мешают, а помогают друг другу, делая вас сильнее и счастливее. При этом, стресс — это нормально. Просто важно научиться его замечать и управлять им.

Продолжение после рекламы

РЕКЛАМА

Справляться с напряжением — это замечать первые признаки и не позволять стрессу вас сломить. Используйте его энергию в свою пользу. Умейте менять планы, не теряя себя. Осознавайте свои чувства, желания и что для вас действительно важно. Отдыхайте так, чтобы действительно чувствовать себя лучше, а не просто отвлечься. Не стремитесь к идеалу во всем.



Анастасия Филимонова

**клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab
Family**

Самопомощь это хорошо, но есть «но»

Когда стресс перестает быть временной реакцией на трудности и начинает влиять на повседневную жизнь, возникают явные сигналы, что пора обратиться за профессиональной помощью. Часто это проявляется через постоянное чувство усталости, утрату интереса к любимым занятиям, нарушения сна, учащенное сердцебиение и нарастающую тревожность или подавленное настроение. Если появляется тенденция к социальной изоляции, когда даже близкие люди становятся источником дополнительного напряжения, это также может быть тревожным знаком. Справиться со всем этим самостоятельно практически невозможно.

Шаг № 1

На первом этапе стоит обратиться к специалисту в области психического здоровья — клиническому психологу или психотерапевту. Эти специалисты имеют необходимую экспертизу для комплексной оценки эмоционального состояния, определения уровня стресса и разработки индивидуальной программы терапии. Если же наряду с психоэмоциональными симптомами отмечаются выраженные соматические проявления, например, проблемы с сердечно-сосудистой системой или хронические боли, логичным шагом станет визит к психиатру, который сможет оценить общее состояние здоровья, а при необходимости направить на дополнительное психиатрическое или психологическое обследование.

Шаг № 2

Современные методы диагностики все больше опираются на объективные физиологические показатели, позволяющие дополнить классические психодиагностические опросники. Одним из важных направлений стало исследование уровня биомаркеров. Измерение концентрации кортизола в крови или слюне помогает оценить реакцию организма на стрессовые ситуации: повышенный уровень кортизола часто свидетельствует о длительных или повторяющихся эмоциональных нагрузках. Такие анализы проводятся динамически, что позволяет отслеживать изменения и корректировать терапевтические подходы.

Еще одним инновационным методом является оценка variability сердечного ритма (HRV). Современные носимые устройства и фитнес-трекеры дают возможность в режиме реального времени собирать данные о работе сердца. Анализ HRV позволяет выявить дисбаланс в работе вегетативной нервной системы, что является важным индикатором хронического стресса и сниженной адаптивности организма. Сочетание этих данных с результатами анкетных исследований помогает создать полную картину психофизиологического состояния пациента.

Эффективное преодоление стресса часто требует комплексного подхода, где медикаментозное лечение сочетается с психологическими методами. Значительную роль играют методы психотерапии. Когнитивно-поведенческая терапия, техники релаксации, осознанности и медитация доказали свою эффективность.

Многие пациенты замечают, что регулярные занятия, направленные на изменение восприятия напряженных ситуаций, помогают не только лучше справляться с текущими трудностями, но и предотвращать будущие эмоциональные перегрузки. Особенно важно, чтобы человек научился осознавать свои эмоциональные реакции и применять стратегии саморегуляции в повседневной жизни. Эти методы могут быть применимы как самостоятельная терапия в начальных стадиях стресса, позволяя обойтись без медикаментозного вмешательства.

Однако в ряде случаев, когда симптомы становятся хроническими, а эмоциональное и физическое истощение достигают критических уровней, медикаментозная терапия приобретает важное значение.

Антидепрессанты и анксиолитики

Препараты помогают облегчить выраженные симптомы тревожности и депрессии, стабилизируя эмоциональное состояние пациента. При этом важно понимать, что они всегда являются вспомогательным средством, способным помочь стабилизировать состояние, чтобы человек смог в полной мере работать над изменением своего поведения через психотерапию. И еще нюанс: принимайте подобные лекарства только по рецепту врача, строго соблюдая его рекомендации — тут нет места самостоятельности.

Медитация, массаж и практики расслабления

Эффект от таких методов зависит от индивидуальных особенностей каждого человека. Для одних регулярные практики медитации и массаж способствуют снижению уровня

для одного регулярного сеанса массажа способствуют снижению уровня кортизола, улучшению кровообращения и восстановлению внутреннего баланса, в то время как для других они могут лишь частично маскировать проявления глубоких эмоциональных проблем, требующих психотерапевтического вмешательства.

Именно комплексный подход, сочетающий методы релаксации, изменение образа жизни и профессиональную психологическую помощь, позволяет добиться максимального эффекта и устранить первопричину стрессовых состояний.

Ника Быстрицкая

Фото: Mongta Studio, LightField Studios, Nata Bene, AlexandrMusuc/Shutterstock/Fotodom.ru

Комментарии0

ГостьВойти или зарегистрироваться

Отправить под именем

Я даю свое [согласие на обработку персональных данных](#) и соглашаюсь с условиями [Политики ООО «Шкулёв Диджитал Технологии» в отношении обработки персональных данных](#)

Подписка на рассылку

ПОДПИСАТЬСЯ

Сетевое издание WOMAN.RU
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 83680

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор) 26.07.2022 18+

Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»

Главный редактор: Воронцева О. А.

Контактные данные редакции для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта:

woman@woman.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (с) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2025. Любое воспроизведение материалов сайта без
разрешения редакции воспрещается.

На информационном ресурсе применяются cookie-файлы. Оставаясь на сайте, вы подтверждаете
свое [согласие](#) на их использование.

Согласен