

## Стрессовый и не стрессовый стили жизни

Модели поведения часто связаны со стилем жизни. Для профилактики «выгорания» и преодоления его последствий полезно проанализировать свой стиль жизни и стремиться уменьшить его «стрессонаполненность». Для этого предлагаем ознакомиться с признаками стрессового стиля жизни, которые выделил О. Грегор.

### *Стрессовый стиль жизни*

Человек постоянно испытывает хронический неослабевающий стресс:

- ✓ постоянно попадает в одну или несколько непрекращающихся стрессовых ситуаций;
- ✓ тяжело преодолевает стрессовые межличностные отношения;
- ✓ выполняет неинтересную, скучную, раздражающую или иным образом неприятную и неблагодарную работу;
- ✓ испытывает постоянную нехватку времени, слишком много планирует сделать в течение короткого времени;
- ✓ задолго беспокоится по поводу потенциально возможных или наступающих событий;
- ✓ имеет пагубные для здоровья привычки ( не занимается спортом, не заботится о своей физической форме, постоянно нарушает режим сна, курит, выпивает, неправильно питается и др.);
- ✓ имеет трудности или предубеждения относительно общения с людьми другого пола;
- ✓ постоянно драматизирует события, воспринимает жизнь в «черном цвете», у него отсутствует чувство юмора;
- ✓ постоянно обвиняет себя или других, склонен к обидам; принимает или соглашается с угнетающими и неблагодарными социальными ролями;
- ✓ воспринимает тяжелые или стрессовые ситуации пассивно, страдает молча, не ищет ресурсов их преодоления.



## *Не стрессовый стиль жизни.*

Человек активно работает и отдыхает:

- ✓ допускает наличие «творческого» стресса в определенные периоды напряженной деятельности;
- ✓ умеет отдыхать и временно отстраниться и расслабиться;
- ✓ умеет отстаивать собственные права и потребности;
- ✓ устанавливает с другими отношения взаимного уважения, которые отличают низкий уровень стресса;
- ✓ тщательно выбирает друзей и имеет с ними одобряющие и спокойные отношения;
- ✓ выполняет интересную, благодарную и достойную работу, которая обеспечивает подлинное вознаграждение;
- ✓ сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, когда периоды перегрузки и кризисов уравниваются периодами «передышки»;
- ✓ добивается уравновешенности опасных событий полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться;
- ✓ заботится о хорошей физической форме, правильно питается, не имеет вредных привычек и зависимостей от алкоголя и курения;
- ✓ вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит чувство удовлетворения;
- ✓ умеет найти удовольствие в простой деятельности, не чувствуя необходимости оправдываться или надевать «маски»;
- ✓ наслаждается жизнью в целом; может посмеяться над собой;
- ✓ имеет хорошо развитое чувство юмора;
- ✓ проводит относительно свободную от ограничивающих ролей жизнь;
- ✓ умеет выражать естественные потребности, желания и чувства, не оправдываясь перед кем-либо;
- ✓ эффективно распределяет время, хорошо планирует дела и умеет избегать напряженных ситуаций.

