

# КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОБЩЕНИЕ



Общение с другими людьми – очень важная часть в жизни человека, так мы не только передаем информацию, но и учимся, получаем и оказываем психологическую поддержку, обмениваемся мнениями, мыслями, эмоциями и чувствами.

Общение есть в жизни каждого, но потребность в нем у разных людей неодинакова – одним людям нужно больше коммуникации, другим меньше.

## О благополучии в этой сфере свидетельствуют следующие критерии:

Наличие отношений с людьми, которых можно отнести к разным социальным группам: семья, друзья, коллеги, люди, разделяющие ваши увлечения. Так мы можем реализовать разные социальные роли – супруга, родителя, коллеги, ученика, учителя, наставника, друга, приятеля.

Экологичное обращение с эмоциональным состоянием в процессе коммуникации: умение оказывать и получать эмоциональную поддержку, выражать собственные чувства и понимать чувства партнера по коммуникации, конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Способность выстраивать, поддерживать и завершать отношения с людьми.

В тревожных и пугающих ситуациях, в трудные периоды жизни характер общения с людьми может измениться. Некоторые люди испытывают большую, чем обычно, потребность в коммуникации, другие, напротив, – замыкаются, уходят в себя.

\*Несколько рекомендаций, если вы заметили, что эта сфера в вашей жизни изменилась

## Если вам стало трудно находиться в одиночестве и потребность в общении возросла:



Возрастающая социальная активность – частая стратегия, которую используют люди для того, чтобы справиться со стрессом. При этом важно учитывать потребности других участников и не нарушать их психологических границ.



Если, оставаясь в одиночестве, вы испытываете страх, тревогу или выраженный эмоциональный дискомфорт, попробуйте освоить навыки саморегуляции. Это хороший способ быстро и самостоятельно улучшить свое состояние.

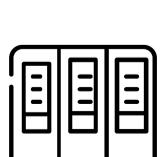


Общение – не единственный ресурс, который можно использовать для улучшения собственного состояния. Другими стратегиями могут быть: забота о своем физическом состоянии (качественный сон, физические нагрузки и здоровое питание); обеспечение эмоционального комфорта (навыки саморегуляции, умение справляться с негативными эмоциями); наличие интересов, увлечений. Все эти стратегии можно и нужно использовать одновременно. Чем богаче ваш репертуар стратегий – тем проще вы будете справляться с жизненными трудностями.

## Если вы стали замкнуты, не находите сил на общение с близкими, приятными вам людьми:



Такая стратегия адаптации к стрессу связана с экономией ресурсов. Вы стараетесь тратить меньше «эмоциональной энергии», экономите ее.



В трудных жизненных обстоятельствах, особенно если они делятся долго, использования стратегии экономии может оказаться недостаточно. Нужно еще и восстанавливать ресурсы, пополнять и накапливать их.



Научившись грамотно распределять, восстанавливать и накапливать ресурсы, вы сможете эффективнее справляться со стрессом, а значит быстрее вернете себе привычное качество жизни, в том числе и привычный вам стиль.