

УДК 005.95(075.8)
ББК 65.290.2я73
А74

Электронные версии книг
на сайте www.prospekt.org

Автор:

Анцупов Анатолий Яковлевич — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии Военного университета Министерства обороны Российской Федерации.

Анцупов А. Я.

А74 Как избавиться от стресса. — Москва : Проспект, 2015. — 224 с.

ISBN 978-5-392-18853-6

В работе в популярной форме раскрываются роль стресса в жизни современного человека, его сущность и зависимость от эволюционной структуры психики. Характеризуются объективные факторы возникновения стресса, его связь с индивидуальными и социальными пороками. Даются практические рекомендации по устранению социально-психологических и личностных причин стресса. Обосновывается влияние на стресс границ картины мира, имеющейся у человека: пространственных, временных, содержательных и вероятностных. Раскрывается тесная связь стресса и конфликтов. Показывается зависимость стресса от качества управления, прежде всего стратегического. Предлагаются тесты, позволяющие оценить разные характеристики стресса у конкретного человека.

УДК 005.95(075.8)
ББК 65.290.2я73

Издательство не несет ответственности за достоверность, полноту и актуальность содержания произведения. Из содержания этого произведения не могут вытекать никакие правовые притязания к Издательству.

Научно-популярное издание

Анцупов Анатолий Яковлевич

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

Оригинал-макет подготовлен компанией ООО «Оригинал-макет»

www.o-maket.ru; тел.: (495) 726-18-84

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.004173.04.09 от 17.04.2009 г.

Подписано в печать 09.04.2015. Формат 60×90^{1/16}.

Печать офсетная. Печ. л. 14,0. Тираж 1000 экз. Заказ №

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

ISBN 978-5-392-18853-6

© Анцупов А. Я., 2015
© ООО «Проспект», 2015

Оглавление

Введение	3
ГЛАВА 1. РОЛЬ СТРЕССА И ЕГО СУЩНОСТЬ	6
1.1. Роль стресса в жизни человека	6
1.2. Эволюционная структура психики человека и стресс	9
1.3. Сущность стресса	14
ГЛАВА 2. ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА	17
2.1. Космос и стресс	17
2.2. Неестественная среда обитания как причина стресса	19
2.3. Прогресс и стресс	21
2.4. Стресс объективно неизбежен	23
ГЛАВА 3. СТРЕСС КАК СЛЕДСТВИЕ «БОЛЕЗНЕЙ» ОБЩЕСТВА ...	26
3.1. Социальная несправедливость как источник стресса	26
3.2. Пороки — причина и следствие стресса	30
3.3. Особенности стресса в российском обществе	34
3.4. Современный человек как стресс-фактор	37
ГЛАВА 4. ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН СТРЕССА	44
4.1. Соревнуйся с собой	44
4.2. Люби избранных, уважай многих, понимай всех	45
4.3. Многие живут хуже	47
4.4. Стресс из-за взаимонепонимания	47
4.5. Живи по совести	56
4.6. СМИ как источник стресса	56
4.7. Критикуй конструктивно	58
ГЛАВА 5. ПРОФИЛАКТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ПРИЧИН СТРЕССА	69
5.1. Главный источник стресса — в нас	69
5.2. Стресс не решает проблем	70

5.3. Регулируй информационную нагрузку	70
5.4. Не завышай уровень притязаний	71
5.5. Ищи в стрессовой ситуации плюсы	72
5.6. Оцени степень своей ответственности	73
5.7. Цени то, что имеешь	74
5.8. Умей быть счастливым	75
5.9. Будь готов к худшему	76
5.10. Относись к проблемам с юмором	76
5.11. Живи в настоящем	77
5.12. Хорошо там, где мы есть!	78
5.13. Стрессовая ситуация — источник саморазвития	79
5.14. В здоровом теле — здоровый стресс	80
5.15. Я — арендатор, а не собственник	81
5.16. Всю жизнь тренируй волю	82
5.17. Мир совершенен и поэтому прекрасен	83
5.18. Умей смотреть правде в глаза	85
5.19. Не бойся Смерти	86

ГЛАВА 6. СТРЕСС И ГРАНИЦЫ	
КАРТИНЫ МИРА У ЧЕЛОВЕКА	89
6.1. Пространственные границы картины мира и стресс	89
6.2. Стресс и временные границы картины мира	91
6.3. Влияние содержательных границ картины мира на стресс	93
6.4. Вероятностные границы картины мира и стресс	95

ГЛАВА 7. РЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ	
КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА	99
7.1. Стресс — следствие и причина конфликтов	99
7.2. Типичные причины межличностных конфликтов	101
7.3. Профилактика конфликтов и стресса	115
7.4. Конструктивное завершение конфликтов	124

ГЛАВА 8. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА ПУТЕМ ОПТИМИЗАЦИИ	
УПРАВЛЕНИЯ	140
8.1. Ошибки в управлении — типичная причина стресса	140
8.2. Как оптимизировать стратегическое управление	142
8.3. Как стать стратегом?	159

Заключение	167
-------------------------	------------

Литература	169
-------------------------	------------

Приложения	173
1. Оценка личностной и ситуационной тревожности	173
2. Стресс жизни (тест)	177

3. Как избавиться от стресса	185
4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. К. Холмс, Р. Х. Раге)	191
5. Опросник физиологической реакции на стресс	195
6. Опросник для диагностики стрессоустойчивости (по С. В. Субботину)	197
7. 12 способов и приемов предупреждения конфликтов	199
8. 12 условий и приемов конструктивного разрешения конфликтов . .	201
9. 17 шагов в саморазрешении межличностных конфликтов	203
10. 17 шагов в разрешении конфликтов с участием третьей стороны . .	208
11. Памятка Стратега	213