

УДК 159.9  
ББК 88.37  
А74

Электронные версии книг  
на сайте [www.prospekt.org](http://www.prospekt.org)

*Автор:*

**Анцупов А. Я.** — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии Военного университета Министерства обороны Российской Федерации, профессор кафедры экономической психологии и психологии труда Института мировых цивилизаций.

**Анцупов А. Я.**

А74 Как избавиться от стресса. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Проспект, 2019. — 224 с.

ISBN 978-5-392-29712-2

DOI 10.31085/9785392297122-2019-224

В работе в популярной форме раскрывается 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 159.9  
ББК 88.37

*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**

Подписано в печать 19.03.2019. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.

Печать цифровая. Печ. л. 14,0. Тираж 500 (1-й завод 100) экз. Заказ №

ООО «Проспект»

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

ISBN 978-5-392-29712-2

DOI 10.31085/9785392297122-2019-224

© Анцупов А. Я., 2015

© Анцупов А. Я., 2019, с изменениями

© ООО «Проспект», 2019

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава 1. РОЛЬ СТРЕССА И ЕГО СУЩНОСТЬ</b> .....	8
1.1. Роль стресса в жизни человека .....	8
1.2. Эволюционная структура психики человека и стресс .....	11
1.3. Сущность стресса .....	16
<b>Глава 2. ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА</b> .....	19
2.1. Космос и стресс .....	19
2.2. Неестественная среда обитания как причина стресса .....	21
2.3. Прогресс и стресс .....	22
2.4. Стресс объективно неизбежен .....	25
<b>Глава 3. СТРЕСС КАК СЛЕДСТВИЕ «БОЛЕЗНЕЙ» ОБЩЕСТВА</b> .....	27
3.1. Социальная несправедливость как источник стресса .....	27
3.2. Пороки — причина и следствие стресса .....	31
3.3. Особенности стресса в российском обществе .....	35
3.4. Современный человек как стресс-фактор .....	38
<b>Глава 4. ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН СТРЕССА</b> .....	45
4.1. Соревнуйся с собой .....	45
4.2. Люби избранных, уважай многих, понимай всех .....	46
4.3. Многие живут хуже .....	48
4.4. Стресс из-за взаимонепонимания .....	48
4.5. Живи по совести .....	57
4.6. СМИ как источник стресса .....	57
4.7. Критикуй конструктивно .....	59
<b>Глава 5. ПРОФИЛАКТИКА ЛИЧНОСТНЫХ ПРИЧИН СТРЕССА</b> .....	70
5.1. Главный источник стресса — в нас .....	70
5.2. Стресс не решает проблем .....	71

5.3. Регулируй информационную нагрузку	71
5.4. Не завышай уровень притязаний	72
5.5. Ищи в стрессовой ситуации плюсы	73
5.6. Оцени степень своей ответственности	74
5.7. Цени то, что имеешь	75
5.8. Умей быть счастливым	76
5.9. Будь готов к худшему	77
5.10. Относись к проблемам с юмором	77
5.11. Живи в настоящем	78
5.12. Хорошо там, где мы есть!	79
5.13. Стрессовая ситуация — источник саморазвития	80
5.14. В здоровом теле — здоровый стресс	81
5.15. Я — арендатор, а не собственник	82
5.16. Всю жизнь тренируй волю	83
5.17. Мир совершенен и поэтому прекрасен	84
5.18. Умей смотреть правде в глаза	86
5.19. Рискуй обосновано	87
5.20. Не бойся Смерти	90

**Глава 6. СТРЕСС И ГРАНИЦЫ**

<b>КАРТИНЫ МИРА У ЧЕЛОВЕКА</b>	94
6.1. Пространственные границы картины мира и стресс	94
6.2. Стресс и временные границы картины мира	96
6.3. Влияние содержательных границ картины мира на стресс	98
6.4. Вероятностные границы картины мира и стресс	100

**Глава 7. РЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ**

<b>КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА</b>	104
7.1. Стресс — следствие и причина конфликтов	104
7.2. Типичные причины межличностных конфликтов	106
7.3. Профилактика конфликтов и стресса	120
7.4. Конструктивное завершение конфликтов	129

**Глава 8. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА ПУТЕМ**

<b>ОПТИМИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ</b>	145
8.1. Ошибки в управлении — типичная причина стресса	145
8.2. Как оптимизировать стратегическое управление	147
8.3. Как стать стратегом?	164

<b>Заключение</b>	171
-------------------	-----

<b>Литература</b>	173
-------------------	-----

<b>Приложения</b>	177
-------------------	-----

1. Оценка личностной и ситуационной тревожности	177
---	-----

2. Стресс жизни (тест) . . . . .	181
3. Как избавиться от стресса . . . . .	189
4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. К. Холмс, Р. Х. Раге) . . . . .	195
5. Опросник физиологической реакции на стресс . . . . .	199
6. Опросник для диагностики стрессоустойчивости (по С. В. Субботину) . . . . .	201
7. 12 способов и приемов предупреждения конфликтов . . . . .	203
8. 12 условий и приемов конструктивного разрешения конфликтов . .	205
9. 17 шагов в саморазрешении межличностных конфликтов . . . . .	207
10. 17 шагов в разрешении конфликтов с участием третьей стороны . .	212
11. Памятка Стратега . . . . .	217