

Борьба со стрессом

Борьба со стрессом

Аутогенная тренировка в различных модификациях, дыхательные упражнения и прежде всего получающие сейчас все большее распространение медитации требуют от человека значительной собранности, внутренней концентрации. Поэтому эти методы, особенно если они осваиваются самостоятельно, скорее подходят людям относительно благополучным в нервно-психическом плане. Однако издавна существуют достаточно простые способы снятия стресса, не требующие длительных тренировок и особенно эффективные в неотложных, критических ситуациях.

Для начала предлагаем вашему вниманию **приемы овладения собой.**



- 1. Выговоритесь!** Всегда, в коллективах находятся люди, обладающие большим потенциалом сочувствия, к которым в трудную минуту охотно обращаются за советом. В социальной психологии, где поведение рассматривается сквозь призму ролей, такое положение в коллективе называют "жилеткой" (в нее можно поплакаться). Открытости благоприятствуют случайные встречи, будь то в поезде, самолете или очереди. Это объясняется стопроцентной гарантией анонимности подобного контакта. Одинокие люди заводят кошек, собак, потому что маленькому другу можно излить все, что накопилось в душе. И в этом нет никакой мистики: животные, хорошо изучившие своих хозяев, отвечают естественными, а не наигранными, приобретенными, как у людей, знаками ответного внимания.
- 2. Напишите письмо.** Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. Причем не обязательно писать какому-то конкретному адресату. Записи могут носить дневниковый характер. Если хватает фантазии, пишите своим потомкам, жителям другой планеты.
- 3. Сделайте себе подарок.** Можно буквально выполнить эту рекомендацию, то есть пойти немедленно в магазин и купить себе какую-то безделушку. Другой вариант: предоставить себе на 2-3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями.
- 4. Помогите другому!** Проявляя альтруизм, вы и себе делаете добро. Любой медик подтвердит, что ни с чем несравнима радость, которую испытываешь, когда видишь помолодевшие, полные благодарности, признательности лица своих бывших пациентов.
- 5. Почувствуйте землю под ногами.** Эту рекомендацию можно истолковать буквально: попрыгайте, почувствуйте почву под ногами, осознайте, что все, что происходит вокруг - шум ветра, голоса птиц, движение транспорта, - касается вас. Почувствуйте себя уверенным, непоколебимым, полным богатырской мощи, оптимизма.
- 6. Растворите печаль в сновидениях.** "Утро вечера мудренее" - старая проверенная поговорка. Отдохнувший человек - это уже другой человек, то, что еще вчера казалось ужасающим, сегодня воспринимается спокойнее, без налета трагичности.

7. **Нет худа без добра.** Эту не менее известную поговорку можно перефразировать так: что бы ни происходило, во всем есть что-то положительное. Заболел человек - ничего, появится возможность хоть на какое-то время избавиться от тягостных проблем. И вообще - любые препятствия только закаляют личность.

Следующий предлагаемый комплекс упражнений позволит за короткое время **расслабиться**, вернуть нормальную работоспособность, а значит, и не допускать себя до хронического стресса. Упражнения настолько элементарны, что можно их выполнять как дома, так и на работе.

1. Возьмитесь обеими руками за сиденье стула, на котором сидите, напрягитесь и потянитесь вверх. Досчитайте до шести, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.
2. Отведите руки за голову и сильно надавите на шею у основания черепа, одновременно противодействуя этому давлению.
3. Помассируйте пальцы рук - от основания до кончиков. Мужчины сначала массируют левую руку, а женщины начинают с правой руки.
4. Медленно вдохните (мысленно сосчитав до шести), задержите дыхание на две секунды, медленно выдохните (сосчитав до двенадцати).

Весьма полезным может оказаться так называемый **сеанс психофизической настройки** доктора К. Динейки.

1. Устройтесь поудобнее, так, чтобы мышцы по возможности были расслаблены... Вам хочется вздремнуть... Выдох удлиняется... После выдоха постарайтесь несколько секунд не дышать. Во время удлиненного выдоха теплая медленная волна как бы перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения.
2. Итак, мышцы расслаблены, веки опущены. Вам приятно находиться в Состоянии истомы. Нервная система и мозг воспринимают живительную струю кислорода. Нервные процессы уравниваются, силы организма восстанавливаются.
3. Ваше сознание как легкое облачко над лучезарным морем... Волны катятся, бьются о берег. В солнечных лучах радостно искрятся брызги. Над морем безмолвно парит белая чайка.
4. Малую птицу не сломит стихия. Крылья ведь держат, и сердце стучит... Ваши крылья - это вера в неисчерпаемую энергию мозга и уверенность в восстановлении сил, возвращении радости жизни.
5. Ваше сердце мерно стучит. Вам легко дышится. Каждая клетка обеспечивается живительной струей кислорода. Внутреннее умиротворение разрешает вам легко воспринимать словесное самовнушение.

Мысленно повторяйте **формулы**:

- a) "Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей и переживаний (пауза). Энергия восстанавливается с избытком (пауза). Мне становится все лучше и лучше. Я могу быть приветливым, добрым и невозмутимым (пауза)".
- b) "Я отдохнул. Я проникся жизнеутверждающими мыслями. Я ощущаю возрастающую уверенность в своих силах (пауза)".
- c) "Сеанс подходит к концу. Я буду считать про себя от трех до одного. Счет "три"! Сонливость проходит. Счет "два"! Я потягиваюсь. Счет "один"! Я бодр, полон сил".