

Методы и техники работы над собой Работаем над эмоциями

Стресс - что за зверь и как с ним бороться

Вряд ли найдется человек, не знающий, что такое стресс. К сожалению, в жизни случается много потрясений и переживаний, способных на длительный срок "выбить нас из седла". Одна каждодневная рутина чего стоит! Так что же такое стресс и как с ним бороться?

Стресс - это болезнь

Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: "Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов".

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы. В общем, ничего хорошего.

Два вида стресса: "положительный" и "отрицательный"

"Положительный" стресс (вроде выигрыша в миллион долларов или внезапно объявившегося престарелого родственника - нефтяного магната) ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, разумеется, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.

В то же время "отрицательный" стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье. Что же можно считать признаками самого настоящего и губительного для нашего бесценного здоровья стресса?

Основные симптомы:

1. рассеянность
2. повышенная возбудимость
3. постоянная усталость
4. потеря чувства юмора
5. резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет с одновременно появившимся пристрастием к алкогольным напиткам
6. пропажа сна и аппетита
7. ухудшение памяти
8. иногда возможны так называемые "психосоматические" боли в области головы, спины, желудка
9. полное отсутствие источников радости.

Если вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, значит, надо срочно вытаскивать себя за уши из этого болота.

Твердо усвойте, что вы у себя один, а неприятностей вокруг пруд-пруди, на всех здоровья не напасешься. А главное, жизнь такая штука, которую можно спокойно воспринимать, только обладая большим чувством юмора.



Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

1. Медитация и аутотренинг.
2. Четкое распределение времени на работу и отдых (для этого можно использовать самый обычный ежедневник: когда вы запишете все предстоящие дела в ровный столбик в соответствии с их приоритетностью, мир покажется гораздо проще и дружелюбнее).
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская, типа "Муми-троллей" или "Карлсона").
4. Хорошее вино, шоколад, орехи и страстный любовник.
5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на ваш вкус.
6. Сон - столько, сколько хочется, и еще немножко.
7. Спорт до изнеможения.
8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.
9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.
10. Люди, которым вы нужны, которые вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации.

Как известно, любую болезнь (а стресс - это болезнь!) легче предупредить, чем лечить. Потому, чтобы избежать таких неприятностей в будущем или смягчить их проявление, рекомендуется следовать простым жизненным правилам, выработать непротиворечивые жизненные цели, эффективно планировать свое время и всегда находить его для себя.

Методы и техники работы над собой Работаем над эмоциями Советы по снятию стресса

Прочитайте список и составьте впечатление о различных методах устранения стресса. Какие из них вам понравились больше других? Выберите семь или чуть больше вариантов, которые, по вашему мнению, будут помогать вам лучше остальных. В дальнейшем, при стрессовом состоянии, применяйте один из отобранных вами приемов.

1. Вообразите себе что-нибудь приятное. Возможно, вы слишком много думаете о том, что у вас не клеится в жизни. Постарайтесь сосредоточиться на светлых ее сторонах. Вспомните хоть один приятный момент, случившийся за последнюю неделю. Что вы ощущали тогда? Как это происходило? Воссоздайте эпизод в памяти как можно полнее. Вспоминайте его. Останавливайтесь на нем. Еще раз насладитесь кратким счастьем, испытанным в тот миг.

2. Переживите стрессовую ситуацию. Если вы чересчур сосредоточены на неприятностях, внимательнее задумайтесь, в чем же они, собственно, заключаются. Как правило, само происшествие не так значительно, как ваша реакция на него. Восстановите перед глазами происшедшую неприятную ситуацию. Что же случилось? Теперь представьте себе, что вы выходите из этой ситуации наилучшим образом. Вообразите, как вы повторите свои действия, если подобная ситуация возникнет вновь. Не выпускайте из воображения положительное разрешение вопроса в течение десяти—пятнадцати минут. Вы будете удивлены тем, насколько меньше вас будет волновать эта неприятность и насколько легче вам будет с ней справиться, если что-либо подобное повторится.

3. Придумайте приятную ситуацию. Вместо того чтобы вызывать в памяти приятные моменты из прошлого, создайте такой момент в настоящем. Проживите его «от всей души». Сконцентрируйте внимание на чем-то прекрасном, например, на цветке или пламени свечи. Отбросьте посторонние мысли. Не пытайтесь описать красоту или дать ей название, просто молча наслаждайтесь ею. Пусть вас захлестнут приятные ощущения; почувствуйте себя одним целым с предметом вашего созерцания.





4. Трансцендентальная медитация. Повторяйте — про себя или вслух — какой-либо звук, слово или фразу в одном и том же ритме в течение пятнадцати- двадцати минут. Примеры слов: Бог, любовь, солнце. Примеры фраз: мир на земле, весь мир един, выше и выше, мир без конца. Звук надо синхронизировать с дыханием. Что дает такая практика? Она помогает сосредоточиться и собраться с мыслями.

5. Медитация в тишине. Сядьте поудобнее, желательно в позу лотоса. Теперь сконцентрируйтесь на своем дыхании. Размышляйте над следующими положениями: дыхание — это сущность жизни. Кислород — источник жизни. Без кислорода, который вы вдыхаете, вы бы умерли. Делая вдох, представляйте себе, как пропитывается кислородом каждая клеточка вашего тела. Дышите медленно и глубоко, сосредоточивая внимание на каждом вздохе. Постепенно вы почувствуете, что наполняетесь жизненной силой и чувством глубокой благодарности миру.

6. Перемените обстановку. Возьмите отгул или отпуск и убежите от того, что служит причиной вашего стресса. Поезжайте к морю, в горы — куда угодно, лишь бы вас окружала новая обстановка. А самое идеальное — съездить на курорт с минеральными источниками. Там, наслаждаясь свежими впечатлениями, вы попутно поправите здоровье.

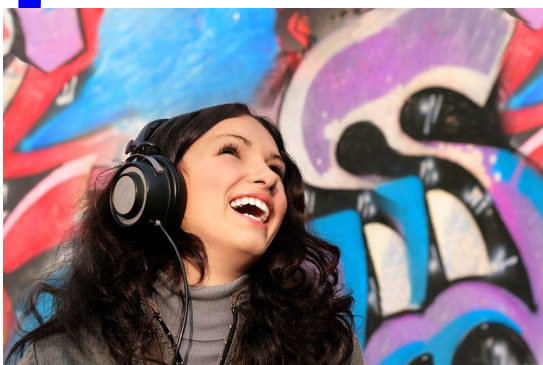
7. Почитайте книгу. Выберите книгу о том, о чем вы больше всего любите читать. Откиньтесь в кресле и погрузитесь в чтение. Можно убить сразу двух зайцев, принявшись за книгу, объясняющую, как победить стресс. Оставьте работу на работе. Не берите работу на дом. Не думайте о работе, вернувшись домой. Хорошо, когда вы посвящаете работе дополнительное время, но только тогда, когда это не служит причиной стресса. Запомните: как только вы почувствуете переутомление, нервное напряжение, вам следует отказаться от сверхурочного труда. Взгляните на это следующим образом: восемь часов в день вы тратите на работу, восемь часов — на сон, а еще восемь часов остаются для личной жизни. Потратьте их на себя. Займитесь своими любимыми делами. Разберитесь в своих проблемах.

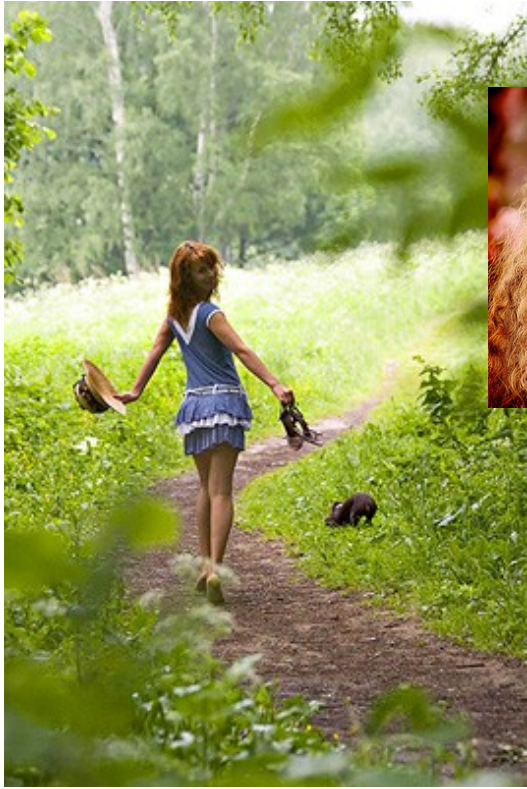
8. Поиграйте с домашним животным. Исследования показывают, что общение с животными, живущими у вас в квартире, понижает кровяное давление и успокаивает сердцебиение. Иначе говоря, это вас расслабляет. Но что еще более интересно, под «домашними животными» подразумеваются не обязательно «четвероногие друзья». Наблюдение за аквариумными рыбками, по словам специалистов, приносит такой же успокаивающий эффект.

10. Пойте. Пение — одно из самых успокаивающих занятий на свете. Счастливый человек поет от радости. Если вам грустно, вы, вероятно, напеваете блюз. Песня — отражение чувства. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру. Так что, где бы вы ни находились — в компании друзей или в кабинке душа, — распевайте всю свою любимые мелодии, согревая песней свою жизнь.

11. Займитесь уходом за растениями. Растения приносят умиротворение. Уход за растениями — будь то комнатные цветы в горшках или овощи на приусадебном участке — может оказать очень сильное успокаивающее действие. Даже когда вы просто смотрите на живые растения или находитесь рядом с ними, на вас снисходит чувство мирного покоя. Растения обладают и массой других достоинств: комнатные цветы создают в доме уют и освежают воздух; клумбы и насаждения из кустарника украшают внешний вид вашего двора; огород дает полезную пищу для вашего стола. Так что пропалывайте огород, расставляйте в доме горшки с цветами, высевайте семена, подрезайте кусты.

12. Погрузитесь в приготовление разных блюд. Конечно, не все, но очень многие люди увлекаются кулинарией. Приготовление блюд может доставлять громадное удовольствие и оказывать сильное успокаивающее воздействие. Если вы относитесь к тем, кто забывает о неприятностях, проявляя свое поварское искусство, занимайтесь кулинарией — пеките, жарьте, шинкуйте, варите, тушите.





13.Примите ванну. Вас может спасти от стресса продолжительная ванна. Горячая (но не обжигающая) вода растворит все ваши заботы и смоем нервное напряжение. Прежде чем забраться в воду, закройте дверь ванной комнаты, запирайте ее и выбросьте из мыслей все, что находится за ней. Если вам нравится, для усиления эффекта добавьте растительные экстракты или ароматические эссенции.

14.Посетите занятия по снятию стресса. Прекрасный способ побольше узнать о том, как справиться со стрессовыми ситуациями. Вам дадут множество полезных рекомендаций, а во время групповых занятий вы сможете поделиться опытом с другими людьми.

15.Сходите на прогулку. Простейший метод: когда вас что-то или кто-то выводит из себя, идите гулять. Не возвращайтесь до тех пор, пока не успокоитесь.

16.Ничего не делайте. Этот вариант близок к медитации. Не делайте ничего — абсолютно ничего. Смотрите на голую стену. Очистите мозг от всяких мыслей. Не позволяйте сформироваться ни единой мысли. Боритесь с каждой мыслью, вторгающейся в не потревоженную чистоту вашего сознания. Через пятнадцать—двадцать минут вы почувствуете невероятную расслабленность.

17.Стоните. Звучит странно? Ничего страшного. Стоны помогают телу справляться с болью. Обратите внимание: когда вы причиняете себе физическую боль — даже просто споткнувшись, — стон уменьшает страдания. Издайте несколько стонов прямо сейчас. Вы заметили, как это снимает напряжение? Попробуйте данный метод, когда вам будет нужно расслабиться.

18. Поплачьте. Это основной метод снятия стресса, естественная реакция человека на стресс и страдания. С незапамятных времен плач помогает организму избавиться от скопившихся в теле токсинов и унять эмоциональные страдания. Когда вы испытываете потребность в слезах, плачьте, не стесняйтесь.

19. Обсуждайте свои проблемы с окружающими. Если вас беспокоит какой-то человек, обсудите с ним общие проблемы. Постарайтесь вместе подумать над их разрешением. Если вы не можете разговаривать с этим человеком, поговорите с кем-нибудь еще. Обсуждение проблем вслух способствует их скорейшему разрешению и облегчает борьбу со стрессом.

20. Забудьтесь в развлечениях. Если вы попали под внешнее воздействие, приведшее к стрессовому состоянию, отвлекитесь, занявшись любимым развлечением или игрой. Погрузитесь в него с головой. Чем увлекательнее ваше времяпрепровождение, тем лучше. Устраните напряжение с помощью азартного возбуждения и веселья.

21. Проявите благодарность. Демонстрируйте свою признательность, все равно за что. Благодарность — самая умиротворяющая из эмоций. Почувствуйте себя благодарными за пищу, за друзей, за свою семью, за здоровье, за вашу способность изменять свою жизнь к лучшему. Будьте благодарны за жизнь саму по себе.

