

Стресс. Приемы снижения стрессового состояния.

В давние времена условия жизни были таковы, что человек постоянно противостоял угрозам и опасностям, как со стороны диких зверей, так и со стороны вражеских племён (общин). Ещё сюда можно добавить угрозу от естественных природных катаклизмов.

Так вот в результате этого у человека выработались две реакции — реакция нападения и реакция побега. Обе они были важны для выживания человека. В своей жизни человек использовал одну из этих реакций. К примеру, он сбегал от более сильного противника и нападал на более слабого противника. Такое поведение помогало человеку продолжать своё существование.

В современном мире всё изменилось. На смену «простым» и понятным опасностям древности пришло много новых задач и трудностей, которые невозможно решить реакциями побега или нападения. Наш организм часто не может чётко определить источник возникшего напряжения и поэтому попав в 2-х часовую пробку на дороге, у человека может возникнуть такая же реакция, как у его древнего предка при нападении крупного дикого животного.

Другими словами, наши реакции внутри на обстоятельства остались такими же, но внешне эти реакции уже не соответствуют обстоятельствам. Большинство современных проблем и трудностей нельзя решить с помощью нападения или побега. Когда у нас нет возможности отреагировать на проблему так, как запрограммировано изначально, внутри возникает конфликт.

Таким образом, **стресс можно определить, как реакцию нашего организма на нестандартную ситуацию.**

Во время стресса у человека идёт мощный выброс потенциала (энергетики) и происходит сбой в биоритмах. Любой стресс негативно влияет на физическое и психическое здоровье человека, на его сущность (душу), а также сокращает продолжительность жизни.

Как диагностировать стресс?

Состояние стресса довольно легко обнаружить в себе самостоятельно. Вот некоторые из признаков того, что Вы попали под влияние стресса:

- ❖ Тревога;
- ❖ Неуверенность;
- ❖ Раздражительность;
- ❖ Приступы гнева;
- ❖ Напряжённость;
- ❖ Беспокойство;
- ❖ Недовольство собой, жизнью;
- ❖ Ухудшение памяти;
- ❖ Подавленность;
- ❖ Учащённое дыхание;
- ❖ Учащённое сердцебиение;
- ❖ Повышенная потливость;
- ❖ Нарушение пищеварения;
- ❖ Нарушение сна;
- ❖ Участвовавшие ссоры с окружающими;

- ❖ Суетливость;
- ❖ Появившаяся или увеличившаяся склонность к вредным привычкам;
- ❖ И другие.

Говоря откровенно, эти признаки можно обнаружить у большинства людей современности. Это и не удивительно, так как тот ритм и образ жизни, который присущ многим людям, неизбежно приводит к стрессам.

Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.

По мере приобретения жизненного опыта человеком уровень эмоциональных нагрузок может повышаться или снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

- ❖ смех, улыбка, юмор,
- ❖ размышление о хорошем, приятном,
- ❖ различные движения типа потягивания,
- ❖ наблюдение за пейзажем за окном,
- ❖ рассматривание цветов в помещении, фотографий,
- ❖ “купание” в солнечных лучах,
- ❖ вдыхание свежего воздуха,
- ❖ высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

Упражнение “Путешествие” (медитация)

Предлагаю вам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

- Какие чувства вы испытываете после путешествия?

Упражнение «Мышечная релаксация»

Участники располагаются. Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения. Умение расслабиться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы – отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Инструкция. Сейчас мы будем использовать для мышечной релаксации 10 групп мышц по методике Джекобсона.

Важно запомнить, что наша главная задача на глубоком, медленном вдохе напрягать определенную группу мышц, затем задержать дыхание на 5 секунд. А на медленном выдохе максимально расслабить эти мышцы. Затем восстановить дыхание и в течение 30-ти секунд сосредоточить внимание на возникающее расслабление.

Группы мышц	Упражнения
1. Кисти рук	1. Сжать кисти рук
2. Руки (кисть, предплечье, плечо)	2. Попытаться дотянуться руками до противоположной стены, сильно растопырив пальцы
3. Шея и надплечье	3. Плечами дотянуться до мочек ушей
4. Мышцы спины	4. Свести лопатки и потянуть их немного вниз
5. Стопы	5. Попытаться дотянуться пальцами стоп до голени
6. Ноги	6. Встать на цыпочки и напрячь мышцы ног
7. Мышцы лба	7. Поднять брови высоко вверх
8. Мышцы носа, щек	8. Сморщить нос
9. Мышцы щек, шеи	9. Растянуть уголки губ («Улыбка Буратино»)
10. Мышцы губ	10. Вытянуть губы трубочкой

В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу.

Например, вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

Упражнение «Инвентаризация».

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: 'Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. Можно находить и рассматривать предметы по любому признаку.

Подводя итог, хочу сказать, что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, «авторские» приемы восстановления.

Упражнение “Звуковая гимнастика”.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления.

Упражнение (Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”).

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Здесь есть звезды и учителей нашей школы, помните на одном из прошлых тренингов делали эти звезды, они тоже дарят людям.

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды.

Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько

прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “Что ты даешь людям?” - спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни или могу предложить вашему вниманию

“Мантра от усталости”

Например:

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я - уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

И так – с каждым человеком.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я - верю в себя и в свое будущее.

Я - контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Предлагаю вашему вниманию еще несколько способов снятия стресса.

1. Итак, начнем с самого простого. Побалуйте себя чашкой чая. Сортов чая настолько много, что каждый может выбрать напиток по своему вкусу. Чай может как взбодрить, так и успокоить нервы. Зеленый чай снимает напряжение, чай мате – тонизирует, а имбирный чай называют «эликсиром любви».
2. Ешьте бананы. Вещества, содержащиеся в бананах, способствуют выработке серотонина – гормона радости, они повышают настроение и вызывают чувство благополучия и спокойствия.
3. Некоторые дамы начинают заедать плохое настроение и стресс. Никогда этого не делайте! Представляете, что будет с вашей фигурой через месяц!?
4. Попробуйте лучше заняться спортом. Походите в тренажерный зал или запишитесь в секцию какого-нибудь игрового вида спорта – волейбола, например. Через некоторое время вы не только станете более уравновешенной, но и увидите положительные преобразования своей фигуры. Ну, а если спортивный образ жизни вам не по плечу, займитесь в минуты повышенного напряжения хотя бы домашними делами: стиркой, уборкой, съездите на дачу и облагородьте любимый участок.
5. Для кого-то может весьма кстати оказаться высказывание одного мудреца: «Нельзя ни хорошо думать, ни хорошо любить, ни хорошо спать, если плохо поел». После работы посидите со своей второй половинкой в ресторане или устройте ужин при свечах у себя дома. Приятный разговор за красиво накрытым столом, вкусная еда и бокал вина помогут поднять настроение и забыть о мелких неприятностях.
6. Если вам действует на нервы очередь в супермаркете или в банке, или километровая пробка - попробуйте отвлечься. Ведь раздражение все равно не ускорит работу кассира, а вы успеете, например, придумать, что приготовить на

ужин. Если от нервного напряжения вы чувствуете себя зажато, попробуйте разминать пальцами мягкий резиновый шарик – это расслабит мышцы.

7. Сделайте для себя что-то приятное, например, купите себе букет любимых цветов, и настроение обязательно повысится. Безотказный способ избавления от стресса – ароматерапия. Создайте вокруг себя ароматный рай: несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин и базилик стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль и тревогу. Легкий аромат вербены избавит от головной боли и чувства тошноты. Ароматами цветочных, теплых древесных и ярких цитрусовых масел можно наслаждаться и в ванне. Добавьте несколько капель ароматного масла в воду и наслаждайтесь чудодейственными силами природы!
8. Стресс может стать следствием умственного и физического переутомления. Постарайтесь немного отдохнуть и расслабиться: закройте глаза и представьте себя в лесу или на берегу моря. Вспомните о чем-нибудь особенно приятном.
9. Головная боль в результате стресса? Сделайте массаж головы: помассируйте кожу головы, как при мытье волос. Прядь за прядью пропустите между пальцами, и медленно тяните волосы вверх. Делать это можно как самостоятельно, так и с помощью партнера.
10. Йога также способна расслабить, разрядиться и гармонизировать тело и ум. Утверждение, что люди, увлекающиеся йогой, всегда спокойны и уравновешенны, небеспочвенно. При занятиях йогой повышается сопротивление стрессам, возрастает выносливость и улучшается концентрация. Вот

Упражнения, которые нужно делать при нервном раздражении и подавленности:

1. Лягте на спину и поднимите ноги вверх, закиньте их за голову. Ноги должны быть прямыми, пятки держите вместе, носочками тянитесь к полу. Вытяните обе руки к пальцам ног. Продержитесь в таком положении 5 минут. Затем медленно опуститесь на пол, уложите ноги на пол, а руки вдоль туловища.
2. Сядьте на пятки и схватитесь за них руками. Поднимите таз вверх и вперед, запрокиньте голову, тяните таз вперед. Зафиксируйте позу и оставайтесь в таком положении 3 минуты. Дышать нужно медленно и глубоко. Затем аккуратно опуститесь на пятки.
3. Лягте на живот и схватитесь руками за лодыжки. Выгнитесь вверх так, чтобы ваш позвоночник стал похож на лук. Голову и бедра поднимите как можно выше. Держите позу с глубоким медленным дыханием.
4. Из положения лёжа на спине поднимите ноги на 90°, затем приподнимите туловище и подхватите нижнюю часть спины руками. Опирайтесь при этом на локти. Держите торс перпендикулярно полу. Подбородком упритесь в грудь, дышите медленно и глубоко.

Иногда помогает самое простое: создать нужную эмоцию на лице, а она уже подтянет за собой всё остальное. А порой перепробуешь несколько вариантов, пока не добредешь до наиболее действенного. Главное - делать. А не ждать, когда всё пройдет само собой.