

Саморегуляция и профилактика стресса

Как распознать стресс?

Признаки стресса:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.
- беспокойство или повышенная возбудимость;
- раздражительность, гнев, агрессивность;
- невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь:

- Прогуляйтесь на свежем воздухе .
- Постарайтесь переключать свои мысли на другие предметы.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем и установки, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать".
- Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок в доме, на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу или пробежку;
- побейте мяч или подушку, рвите бумагу, мните, кидайте в мишень и т. п.;

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Учитесь выражать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих:

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").
- напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

6. Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Методы саморегуляции:

1. Антистрессовое дыхание

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:

- Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

2. Аутогенная тренировка

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей, повторяйте эти фразы по несколько раз, находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: «Исчезли все неприятные ощущения в голове...»; «В любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе...»; «Я совершенно спокоен...».

3. Медитация

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

4. Йога

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Даёт рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в то числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

5. Релаксация

Если мышцы расслаблены, человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

6. Визуализация ресурсного состояния -

группа методов, направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

7. Кинезиологический комплекс упражнений:

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

Если хотите расслабиться и отдохнуть, то:

Наденьте наушники и включите любую мелодию relax.

Сядьте, поудобнее, не напрягая мышц.

Не скрещивайте руки.

Приготовьтесь отдохнуть, расслабиться, почувствовать внутренне равновесие, гармонию.

Будьте здоровы, активны и жизнерадостны!