

Самопомощь в стрессовой ситуации

Разберем способы самопомощи для снижения уровня стресса. Они простые и при этом эффективные — это то, с чего стоит начать.

Как не допустить истощения и восстановить ресурс? Вот пять базовых рекомендаций

✓ **Наладить режим работы и отдыха.** Тем, кто обычно сфокусирован на достижениях нужно уделить внимание распорядку дня — составить такой, где будет место не только работе, но и отдыху.

✓ **Высыпаться не только по выходным.** Большинству людей для качественного восстановления нужно 7–8 часов ночного сна. Когда мы высыпаемся, мы устойчивее реагируем на стрессовые ситуации.

✓ **Полноценно и регулярно питаться.** Фастфуд и нерегулярные приемы пищи приводят к дисбалансу в организме, упадку сил.

✓ **Заниматься спортом.** Даже простая физическая нагрузка помогает убирать мышечные зажимы и улучшает настроение. Тем, кто чувствует раздражение или страх, хорошо подойдет йога или упражнения на растяжку. А вот бег при таких состояниях — не лучший выбор.

✓ **Замедляться и оценивать ситуацию.** Можно спрашивать себя: «Точно ли лев все еще гонится за мной? Так ли действительно необходимо мне сейчас бежать?»

Стоит нам только подумать о стрессовой ситуации или тем более в ней оказаться, как тело в каком-то месте моментально сжимается. Это физиологическая защитная реакция. Чтобы помочь себе снять напряжение, помогут две техники.

- **Сканирование тела.** Это упражнение-медитация, его можно делать сидя, но удобнее лежа. Нужно выровнять дыхание и поочередно думать о каждой части тела, наблюдать напряжена ли она или расслаблена.

Например

Спрашиваем себя, напряжен ли сейчас лоб. Если напряжен, то на каждом медленном выдохе представляем, как расслабляются мышцы лба. Буквально выдыхаем все напряжение. И так проходим своим вниманием по всему телу — от макушки до пяток.

- **Прогрессивное мышечное расслабление.** В тот момент, когда вы ясно чувствуете, где именно в теле накопилось напряжение, можно сделать так: сильно-сильно напрячь мышцы, задержать на 5–10 секунд и резко расслабиться.

Например

Чувствуете, что перенапряжена шея и плечи. Нужно очень сильно втянуть голову в плечи, намеренно напрячь эту область, замереть так и с выдохом сбросить напряжение. Можно повторить несколько раз, постепенно снижая интенсивность напряжения.

Первая группа методов саморегуляции основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Когда вас начинают охватывать неприятные чувства, в теряете контроль за своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

1. Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
2. Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
3. Лечь спать (высыпаться).
4. Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
5. Выстирать белье или вымыть посуду.
6. Послушать любимую музыку.
7. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

8. Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

9. Погладить кошку или собаку.

10. Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.

11. Принять контрастный душ.

12. Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.

13. Сходить в церковь (если верующий).

14. Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

16. Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

17. Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.

18. Кричать то громко, то тихо.

19. Громко спеть любимую песню.

20. Спеть любимую песню про себя (пропевание песни или заданий ЕГЭ также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).

21. Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).

22. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить на помойку.

23. Слепить из газеты свое настроение.

24. Закрасить газетный разворот.

25. Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.

26. Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.

27. Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.

28. Смотреть на горящую свечу.

29. Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.

30. Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.

31. Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.

Вторая группа методов саморегуляции – методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции: релаксации (расслабления), визуализации, самовнушения и рационализации.

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иглой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

1. Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:
 - Все будет нормально!
 - Сейчас я почувствую себя лучше!
 - Я уже чувствую себя лучше!
 - Я владею ситуацией!
 - Без сомнения, я справлюсь!

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

1. Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему. Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Что делать, если и сна достаточно, и спорт присутствует, и питание правильное, но все равно стресс есть? И даже упражнения не спасают. Тело и настроение сигнализируют нам — что-то не в порядке.

Помимо общих рекомендаций по добавлению стрессоустойчивости, которые подходят всем людям, есть еще и индивидуальные. Их можно сформулировать в ходе психотерапии.

В индивидуальной терапии можно взглянуть на свою жизнь как бы со стороны. С помощью специалиста разобрать стрессовые факторы, выработать стратегию: повысить стрессоустойчивость, бороться с источниками стресса или может быть вообще от них отказаться.