

Одиннадцать способов снижения стресса

1. Научитесь расслабляться

Устраните все то, что отвлекает внимание. Закройте глаза, представьте себя в спокойном состоянии. Дышите медленно и глубоко.

2. Научитесь над собой смеяться

Через некоторое время вы оглянетесь на свои неприятности и будете удивлены, что реагировали на них так серьезно. Почему же сейчас нельзя сделать этого?

3. Заглядывайте в будущее

Как только вы разберетесь в том, что сейчас заботит вас, вы, конечно же, поймете, что рисуете проблему более монументальной, чем она есть на самом деле. Будьте реалистом! Ошибки, которые вы совершаете, никогда не задерживаются так долго в памяти других, как в вашей.

4. Постарайтесь, чтобы у вас было больше близких друзей

Если вы поделитесь своими проблемами, трудностями с другими, они уменьшатся.

5. Планируйте и организуйте свою работу более эффективно

6. Возьмите отпуск

Вы, должно быть, полагаете, что вы и компания способны проработать по 12 часов в день и 52 недели в году. Неправда! Вы сможете работать намного лучше, если будете поддерживать здоровье и снизите стресс дома, перестав быть трудоголиком.

7. Поддерживайте свое здоровье

Делайте зарядку, по крайней мере, три раза в неделю. Придерживайтесь хорошо сбалансированной диеты. Не пропускайте прием пищи. Отдыхайте, снизьте потребление табака, кофеина и алкоголя. Проходите медицинский осмотр, по крайней мере, раз в год.

8. Приобретайте эффективные, самоутверждающие навыки

Научитесь говорить «нет» людям, общение с которыми вам в тягость.

9. Оцените свои возможности

Что действительно важно для вас? Приносят ли проблемы вам разочарование и тоску или их решение стимулирует вас, делает вашу жизнь более насыщенной?

10. Имейте интересы вне работы

Не замыкайтесь только на работе. Займитесь каким-нибудь приятным делом, хобби в конце трудового дня или недели. Развивайте духовные ценности.

11. Позвольте себе отдохнуть.

Послушайте музыку, почитайте книгу и т.д.

Спокойствие, ТОЛЬКО спокойствие

Работая над той или иной ситуацией, важно помнить в саму возможность ее улучшения. *Для этого надо научиться расслабляться.*

Ведь когда вы чувствуете себя обеспокоенным, расстроенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете прямо противоположное тому, чего вы действительно хотите.

Поэтому необходимо потратить несколько минут, чтобы создать себе настроение, наиболее подходящее для достижения положительного результата.

Упражнение 1

Займите удобное положение, выпрямите спину.

Закройте глаза.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие.

Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных Выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул или пол приподнимается, чтобы поддержать вас.

Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Теперь сожмите как можно сильнее кулаки. Разожмите и почувствуйте, что ваши руки стали еще расслабленнее.

Опять сожмите кулаки, подержите их несколько секунд, а затем разожмите.

Почувствуйте, что ваши руки расслабились еще больше.

Напрягите другие мышцы вашего тела, подержите их несколько секунд и расслабьтесь.

Такое же упражнение проделайте с любыми мышцами вашего тела.

После того как вы поработали с мышцами по отдельности, напрягите насколько сможете одновременно все мышцы и постарайтесь сохранить это напряжение секунд десять. Сидите все это время настолько напряженно и скованно, насколько сможете. Затем позвольте напряжению постепенно уйти — пусть ваше тело вяло обмякнет в кресле. Заметьте, какими ощущениями все это сопровождается, насколько медленнее и глубже стал вдох после того, как вы начали освобождаться от напряжения, как вы ощущаете уход, «вытекание» напряжения.

Теперь, продолжая спокойно сидеть в кресле, проведите, по крайней мере, 10 мин, углубляя состояние расслабления, мысленно прослеживая каждую часть своего тела и позволяя ей еще больше расслабиться. По мере того как вы позволяете каждой части вашего тела еще больше расслабиться, дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

Мысленно проговаривайте: «Расслабляются пальцы ног (по мере того как вы позволяете им еще больше обмякнуть). Расслабляются своды стоп, теперь — пятки. Теперь расслабляются щиколотки, мышцы икр и голени».

Продолжая таким образом — медленно и мягко — мысленно продвигаться по всем частям тела, при необходимости возвращайтесь к некоторым из них до тех пор, пока не почувствуете, что достигли удовлетворяющего вас уровня расслабления во всем теле.

Упражнение 2

Примите уже привычную удобную и комфортную позу, желательно в уютном кресле. Глубоко вдохните и выдохните. Теперь напрягите пальцы ног, одновременно глубоко вдохнув через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представьте, что вы делаете выдох через пальцы ног. Постарайтесь увидеть, как из них «вытекает» напряжение. Повторите: напрягите пальцы, вдох, медленный выдох. При этом плечи и нижняя челюсть слегка опускаются. Внимание на стопу и голеностоп. На вдохе напрягите стопу, на выдохе «выдохните» через нее. Повторите: вдох, выпятите живот, медленный выдох без усилия «через стопы».

Внимание на икры ног. Вдох, напрягите мышцы. Выдох «через икры». Выдыхайте ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз: вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть, медленно расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть и напрячь, медленно выдохнуть «через мышцы». Еще раз вдохните и напрягите мышцы, медленно выдохните, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохните и напрягите их, выдохните и расслабьтесь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы, медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнитесь в пояснице, на выдохе расслабьтесь и выдохните «через нее». Вдох, напряжение, выдох, представьте, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напрягите брюшной пресс, свободно, без усилия выдохните. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

Верх спины. Вдохните и сведите лопатки вместе. Выдохните «через лопатки». Медленный вдох, напрягите спину, медленный выдох, расслабьтесь.

Плечи. На вдохе поднимите плечи, и на выдохе дайте им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохните «через плечи».

Переходим **к шее**. Вдохните через нос, выпячивая живот, свободный выдох «через шею».

Лицо. На вдохе напрягите мышцы вокруг глаз и рта, наморщите лоб. Выдохните «через лицо», расслабьтесь. Вдох, напрягите мышцы, выдох, проследите, как напряжение «вытекает».

Руки. Вдохните и напрягите мышцы, затем выдохните «через них». Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончите **кистями рук**. Вдохните и соберите все напряжение, оставшееся в вашем теле, в сжатые кулаки, затем выдохните «через руки», медленно разгибая пальцы. Снова вдохните и сожмите кулаки, затем выдохните без усилия и представьте, как остатки напряжения «стекают» с кончиков пальцев.

Выполняя первое или второе упражнение, а возможно, и оба, вы дадите телу возможность «вспомнить» забытое состояние расслабленности.

Научившись быстро расслаблять мышцы тела, вы сможете достигать состояния расслабленности за 1—2 сек. Каждый раз, как только перед вами будет возникать какая-либо проблема, вы сможете достаточно быстро освобождать свои мышцы от излишнего напряжения.

Расслабление мышц сделает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать на ситуацию так, как вы делали это раньше. Возможно, если вы полностью расслабитесь, вам не удастся даже рассердиться или почувствовать беспокойство. Расслабление мышц может быть также очень полезным для сохранения соматического здоровья.

Возможно, вам захочется научить этому новому для вас состоянию кого-то из своих близких. Если это будет ребенок, то с ним можно провести специальное игровое занятие на расслабление, которое предлагается в упражнении 3.

Упражнение 3

Начнем расслабление с кистей рук. Предложите ребенку представить, что в каждой руке он держит по лимону. Попросите его начать выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

Теперь расслабляем руки и плечи. Для этого предложите ребенку представить себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

Расслабление всего тела. Предложите ребенку представить себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. Предложите ребенку так же, как черепашка, втянуть голову в плечи, а руки и ноги подобрать как можно ближе к туловищу. Пусть некоторое время он посидит в такой позе. Но вот опасность миновала, и черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком. В это время ребенок может расслабиться и принять комфортную для него позу отдыха.

Упражнение 4

Вспомните состояние расслабления во всем теле.

Закройте глаза и в течение некоторого времени, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран.

Представьте на экране любой цветок.

Уберите цветок с экрана любым способом. Вы можете закрасить его, стереть, сделать совсем маленьким или прозрачным. Выберите этот или любой другой свой способ.

Вместо цветка поместите на экран белую розу.

Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет, как Алиса в Стране Чудес.)

Уберите розу и представьте себе комнату, в которой вы находитесь: всю обстановку, мебель, цвет ...

Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. (Если это трудно сделать, то вообразите себя на потолке, смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.)

Теперь снова вообразите большой белый экран.

Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим.

Поменяйте синий фильтр на красный.

Сделайте экран зеленым.

Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение.

Проделав впервые такое упражнение, вы, вероятно, не сможете сразу достигнуть всех эффектов, таких, например, как поворот комнаты или смена цветов. Однако если у вас с первого раза получилось, хоть что-то из этого упражнения, значит, в следующий раз вы сможете сделать больше. Вы достигнете того, что не только образы предметов, но и психические образы, которые вы сами создадите, будут подвластны вашему воображению. А, следовательно, вы сможете изменить ваше настроение, представив, что оно имеет какой-то цвет, и, поменяв этот цвет, подобно тому как вы перекрашиваете белую розу в красный цвет.

Упражнение 5

Сидя спокойно в кресле, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива.

Не затронутая страхами и заботами о будущем, пребывает она в полнейшем мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей ряби поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенности и радости, спокойствия и силы, она находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами.

Представьте, что этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспоминать, что эта частица там. И много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать спокойствие и расслабленность, и одновременно уверенность и силу в предстоящих взаимодействиях с вашим ребенком.

Упражнение 6

Удерживая ощущение расслабленности и внутренней умиротворенности, начните постепенно распространять это состояние на окружающее так, чтобы в создавшемся новом контексте ваша проблема с ребенком как бы сжалась, приобрела обозримые размеры, стала выглядеть вполне решаемой. Если вы ощущали беспокойство, возмущение, обиду или другие болезненные эмоции, когда размышляли о своей проблеме, то, по-видимому, вы воспринимали ее в слишком узких рамках, которые одновременно ограничивали ваши творческие возможности при поиске решений. Вам необходимо больше пространства, нужна более широкая перспектива.

Оставаясь в очень расслабленном состоянии, сядьте поудобнее и позвольте мыслям сконцентрироваться на проблеме с вашим сыном или дочерью. Представьте себя с ним или с ней в этой волнующей и причиняющей вам беспокойство ситуации. Когда вы будете четко представлять все это, подумайте о вас обоих и одновременно о доме, в котором вы живете, о тех, кто живет с вами.

А теперь включите в эту картину ваших ближайших соседей. Подумайте о том кусочке земли и о тех домах, которые находятся по соседству, обо всех людях, которые в них живут, чтобы теперь в вашем представлении оказались вы, ваш ребенок и все люди, живущие поблизости от вас.

Когда эта картина станет достаточно четкой, сделайте следующий шаг и подумайте обо всем районе, в котором вы живете, — о вас, вашем ребенке и всех тех сотнях и тысячах родителей и детей, а также о других людях, живущих, работающих, взаимодействующих в вашем городе.

Расширяя созданное представление, подумайте обо всей стране, миллионах людей и семей, миллионах квадратных километров земли, о ее многочисленных городах и огромных просторах. Продолжая эту мысль, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками и океанами и всех живущих на ней людей.

Продвигаясь еще дальше, подумайте обо всей нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и всей массе планет, их спутниках и космической пыли, медленно вращающихся вокруг Солнца.

Вообразите теперь галактику в целом — все скопище солнечных систем, разбросанных друг от друга на такие расстояния, что без изумления нельзя даже думать о них.

И, наконец, попробуйте представить себе всю Вселенную — миллионы галактик во всех направлениях, — конца и предела которой не мог еще представить себе ни один человек.

Представьте себя там, возможно, в скафандре, парящим между звездами. И оттуда, сверху, взгляните вниз, посмотрите, как там внизу, очень далеко от вас, находится то место, где вы решаете свою проблему. Посмотрите из своего скафандра на нее. Возможно, уже сейчас вы смогли что-то увидеть в ней по-другому, по-новому воспринять ее, удерживая в себе вашу частицу спокойствия и комфорта. Возможно, вы захотите, находясь в космосе, увидеть себя внизу, решающей свою проблему. Попробуйте установить разницу в восприятии вашей проблемы из скафандра и если бы вы были действующим лицом в ней.

Вернитесь в свою комнату и проверьте, как сейчас вы относитесь к своей проблеме.

Упражнение 7

Как обрести родительскую мудрость?

Примите уже известную вам удобную комфортную позу в любимом уютном кресле. Постарайтесь выбрать время, когда вы одни и вас никто не будет отвлекать. Упражнение состоит из нескольких стадий.

1 стадия. Вспомните о какой-нибудь трудной ситуации, с которой вы столкнулись, воспитывая своего ребенка. Может быть, вы не знали, как прореагировать на поступок вашего ребенка, а может быть, были настолько бессильны, что готовы были «лезть на стену»? Будет лучше, если вы выберете то, что повторяется довольно часто.

2 стадия. «Сделайте» из этой ситуации фильм, опираясь на свою точку зрения. Представьте, что вы и ваш ребенок вновь оказались в этой ситуации. Начните с самого начала, вновь переживая то, что случилось. Обратите внимание на то, какой информацией вы располагаете: что вы чувствуете, видите, слышите. Если вы не можете все это увидеть, как фильм, не страшно. Попробуйте вспомнить не зрительные образы, а звуки или телесные ощущения в той ситуации, чтобы не «увидеть», а «услышать» или «почувствовать» переживание случившегося со своей точки зрения. Этот метод будет таким же эффективным. Возможно, вам даже захочется пройти через несколько подобных ситуаций.

3 стадия. Переживите ту же самую ситуацию еще раз, но с позиции своего ребенка. «Сделайте» из этой ситуации фильм, опираясь на точку зрения своего ребенка. Вернитесь к началу ситуации, которую вы и вновь пережили на этой стадии. Остановите свой фильм непосредственно перед началом ситуации. Прежде чем «прокрутить» фильм, посмотрите на своего ребенка. Обратите внимание на то, в каком положении он находится, как он двигается, дышит и прочее. Прислушайтесь к звуку его голоса. А теперь «войдите» в своего ребенка... Говорите его голосом, смотрите его глазами и чувствуйте то же, что и он. После того как вы приняли все то, что он ощущает, фильм может продолжаться. Если вам не удалось «превратиться» в своего ребенка, не расстраивайтесь.

Не торопитесь, потратьте столько времени, сколько вам нужно на то, чтобы пройти через эту стадию в образе своего ребенка. Обратите внимание на новую информацию, которую вы получаете в этом случае. Осознаете ли вы, что ребенок может чувствовать то, о чем вы, со своей взрослой точки зрения, даже не подозреваете. Оказавшись в роли своего ребенка, замечаете ли вы те желания и потребности своего ребенка, о которых вы раньше не знали? Что еще вы узнали, побыв на месте своего ребенка?

Что вы замечаете в своем собственном поведении, видя себя глазами ребенка? Может быть, с этой позиции ваше поведение покажется совершенно иным? Для начала просто обратите внимание на то, что вы узнали, побывав на месте своего ребенка. Если вы заметили, что, с точки зрения ребенка, ваше поведение временами выглядит неуместным, если вы узнали, что испытывает ваш ребенок в подобных ситуациях, значит, вы получили очень полезные сведения.

4 стадия. Переживите ту же самую ситуацию, но с позиции наблюдателя. Вновь прокрутите тот же фильм, но на этот раз останьтесь как бы за кадром. Постарайтесь увидеть и услышать происходящее со стороны, это позволит вам наблюдать и за собой и за своим ребенком одновременно.

Обратите внимание на то, что вы узнали при этом. Может быть, вы заметили, как вы и ваш ребенок реагируете друг на друга? Как выглядит все происходящее с точки зрения постороннего наблюдателя? Может быть, вы открыли что-то новое в себе и в своем ребенке?

5 стадия. Войдите в свой образ и проиграйте эту ситуацию еще раз, возможно, по-новому, исходя из полученного опыта. Посмотрите, почувствуйте, что изменилось в вашем поведении, ваших словах, поступках, как изменилось поведение вашего ребенка.

6 стадия. Представьте ситуации в будущем, когда вам придется действовать подобным образом. Возьмите в будущее весь опыт нового поведения.

Итак, если вы проделали хотя бы два из предложенных выше упражнений, то вы можете теперь, как бы заглянуть внутрь себя и произвести небольшую проверку. Вспомните то состояние покоя, комфортности, которое было у вас во время этих упражнений. И когда вы вспомните это, представьте то поведение своего ребенка, которое ранее не нравилось вам. Обратите внимание на то, как вы воспринимаете его теперь, возникают ли у вас чувства по поводу того поведения, и если все еще возникают, то сравните их по интенсивности.

Бывает, что изменение отношения к своим проблемам наступает не сразу, и если это так, то мы рекомендуем включить одно из наиболее понравившихся вам упражнений в ежедневный ритуал вашей заботы о себе.