

«Что такое стресс и как с ним бороться»

Эпиграф: *Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.*

1. Введение в проблему:

Вряд ли были на свете люди, которые прожили свою жизнь без стрессов.

Наиболее мощное проявление эмоций вызывает комплексную физиологическую реакцию – стресс. На неблагоприятные воздействия разного рода организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и общим однотипным, комплексным процессом вне зависимости от того какой раздражитель действует на него.

Стресс включает и физиологические, и психологические компоненты. С его помощью организм как бы мобилизует себя целиком на приспособление к новой ситуации, приводя в действие неспецифические защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление или адаптацию. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических свойств – улучшении внимания, в повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели.

Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда когда влияние стрессора превосходит обычные, приспособительные возможности человека. Стрессорами могут быть и физические, и психические раздражители.

Итак, стресс подразделяют на следующие стадии. Стадия тревоги – это «призыв к оружию» защитных физиологических механизмов. Результатом их деятельности является вторая фаза – фаза резистентности (устойчивости), при которой увеличивается сопротивляемость организма, возрастает запас его надежности. При действии психосоциальных факторов симпатическая система готовит организм к борьбе или «бегству». Если стресс вызван болезнью – усиливается продукция антител, направляющихся к пораженному участку. При успешном сопротивлении организма стрессору вторая фаза заканчивается нормализацией состояния организма. Если сил, оказалось недостаточно, а воздействие повреждающего агента продолжается, наступает третья, стадия стресса – истощение, т. к. ни один организм не может находиться постоянно в состоянии напряжения.

Эмоциональный стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. Любое событие – и плохое, и очень хорошее – может вызвать стресс. Оговоримся сразу, ниже речь пойдет о стрессе, вызванном отрицательными эмоциями. Его самые частые источники – политическая нестабильность, разрушение идеалов, потеря работы, угроза увольнения, рост цен, болезнь ребенка, семейные неурядицы и бесчисленное множество всяких других событий. Лучший инструмент для смягчения больших и маленьких кризисов – физическая и психическая техника расслабления. Ключ в овладении ею, считает доктор Пауэлл из Американского института профилактической медицины, «умение относиться к любым изменениям в жизни, как к новым возможностям, вызову судьбы или ее благословию, но не как к угрозе сложившемуся порядку». И есть простые приемы, помогающие воспользоваться этим, на первый взгляд, оторванным от наших условий советом.

Доказано, что стрессы являются причинами многих заболеваний: ревматического артрита, крапивницы, язвы желудка, гипертонии, хронические боли в спине, язву, астму, некоторые болезни сердца.

Принято считать, что причиной возникновения стресса являются болезненные переживания, которые сопровождают в нашей жизни любое неприятное событие, тяжелое переживание или утрату: семейные неурядицы, конфликты с начальством, болезни, травмы, потеря работы, развод, смерть любимого человека. Но, как это ни странно, причиной стресса могут быть события несущие радость: женитьба, желанная беременность, поступление или окончание учебного учреждения.

Стресс наступает нас, когда мы должны изменить режим или условия нашей работы, меняем планы.

Но почему любые изменения в нашей жизни вызывают стресс? В первую очередь потому, что они часто разрушают привычный и удобный порядок жизни. Предлагая взамен новые таящие неизвестность ситуации. Самым непосредственным образом стрессовую ситуацию вызовут изменения, сокращающие время, которое вы сможете посвящать отдыху и релаксации.

2. Причины стрессового напряжения.

А. Работа с плакатом. Анализ и обсуждение каждой причины стресса.

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.

2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.

3. Вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите.
8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
9. Вам почти ничего не нравится.
10. Дома, в семье, у вас постоянные конфликты.
11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
13. У вас появляется комплекс неполноценности.
14. Вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания.
15. Вы не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.

Вероятно здесь приведены не все причины стрессового напряжения. Каждый человек должен сам проводить анализ своего состояния и выявлять причины стрессового напряжения, возможно характерные только для его организма (с точки зрения его личных ощущений).

Б. Работа с тестом, определяющим предрасположенность к стрессовому напряжению.

Ответив на приведенные ниже вопросы (возможные варианты ответов: “никогда”, “изредка”, время от времени”, “часто”, “очень часто”), можно также определить, предрасположены вы к стрессу или нет.

1. Часто ли вы переедаете? Сколько потребляете алкоголя? Много ли курите?
2. Спрашиваете ли вы себя (по крайней мере иногда), стоит ли вообще жить?
3. Считаете ли вы, что ведете неправильный образ жизни?
4. Чувствуете ли вы себя виноватым, когда ничего не делаете дома - только отдыхаете, спите, смотрите телевизор?
5. Кажется ли вам порой предстоящее изменение в жизни непреодолимым препятствием?
6. Считаете ли вы себя пессимистом?
7. Не кажется ли вам, что вы потеряли контроль над своей жизнью?
8. Ощущаете ли вы напряжение в конфликтных ситуациях на работе или дома?
9. Испытываете ли вы ощущение безнадежности, если у вас что-то не получается?
10. Чувствуете ли вы сильное напряжение при возникновении непредвиденных ситуаций?
11. Защищаете ли вы свою точку зрения от нападок других людей?
12. Считаете ли вы причиной неудачи других людей или какие-то не зависящие от вас обстоятельства?
13. Берете ли вы на себя ответственность за успехи или неудачи в своей жизни?
15. Часто ли у вас бывает плохое настроение?

Правильные, честные ответы на эти вопросы позволят взглянуть на себя со стороны, по-новому оценить свои мысли, ощущения и некоторые элементы своего поведения.

И если вдруг окажется, что на большинство ответов вы ответили “часто” или “очень часто”, значит, вам надо быть предельно внимательным к себе, ибо до стресса, что называется, рукой подать.

3. Анализ своего стресса

Теперь рассмотрим, как можно обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации. То есть как можно определить свой личный стресс. Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно:

во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально;

во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины - таких причин всегда множество;

в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот несложный, однако требующий терпения. В течение нескольких недель - по возможности ежедневно - необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и суете забудется, когда и что произошло.

Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их.

Если мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, "неуспокаивающиеся ноги" (не сидится на месте) ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли (особенно в затылочной части), боли в суставах, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, запоры, учащенное сердцебиение.

Проанализировав записи, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это в школе или же по возвращении домой. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

Привычка негативного мышления заставляет нас видеть вещи хуже, чем они есть на самом деле, вынуждает действовать в ущерб самому себе. Чем чаще мы позволяем себе негативные мысли, тем хуже мы себя чувствуем и тем больше склоны думать о плохом. Наоборот позитивные мысли помогают почувствовать себя лучше и уверенней, позволяют конструктивно подходить к любой ситуации и действовать более рассудительно.

Примеры негативного мышления и некоторые альтернативные им позитивные мысли (*написаны на доске*):

Негативные утверждения	Позитивные альтернативы.
Я не способен это сделать. Это ужасно! Я слишком волнуюсь. У меня это не получится.	Я все же попытаюсь это сделать. Первый блин всегда комом. Нужно сделать еще одну попытку. А вот если я прекращу все попытки, наверняка потерплю неудачу.
Жизнь пуста и бессмысленна.	У нас сейчас столько плодов цивилизации, что средневековые монархи увидев все это, умерли бы от зависти.
У меня нет никаких сил.	Вместо того, чтобы тонуть в слезах, надо заняться каким-нибудь интересным делом. Чтобы мне хотелось сделать прямо сейчас.
Когда я рассержусь, ничто не в силах меня остановить.	С этого дня всякий раз, когда я рассержусь, я буду ждать до тех пор, пока не успокоюсь, и лишь затем пытаться что-либо предпринять.
Я так нервничаю! Это ужасно!	Нет ничего страшного в том, что я слегка волнуюсь. Это ровным счетом ни на что не влияет.
Не могу больше здесь находиться – я весь дрожу, меня тошнит.	Это займет две минуты, зато потом будет легко всю жизнь
Ничто меня больше не интересует.	Я не первый раз нахожусь в таком состоянии и знаю, что оно пройдет.

4. Первая помощь при остром стрессе.

Каждый день находите повод, чтобы хоть немного посмеяться.

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал или кто-то из домашних заставил понервничать) - у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе “СТОП!”, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Как помочь себе в стрессовой ситуации.

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

2. Сосчитайте до десяти и только потом вернитесь к ситуации.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

4. Если стрессовая ситуация застигла вас в помещении:

- встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где можно побыть одному;

- воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить виски, лоб, артерии на руках холодной водой;

- медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит заурадно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, осмотрите их;

- посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?

- набрав воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу;

- выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, чтобы голова и руки свободно свисали. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь. Выполняйте упражнения осторожно, чтобы не закружилась голова .5. Если стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения;

- осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие вас вещи с разных позиций. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите;

- найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень), и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами;

- если есть возможность, выпейте воды;

- проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи себе этого вполне достаточно. Не повредит и прогулка, словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

Некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить “язык лица и тела” путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь

полностью сосредоточиться на этой “инвентаризации”. Говорите мысленно самому себе: “Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) ”по косточкам”, как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется “здесь и сейчас” и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Еще один прием. Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания:

- вы услышали сегодня хорошие новости;
- вы сдержали свои обещания;
- кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам;
- вспомните кто сделал вам комплимент;
- вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас;

Умение сконцентрироваться на приятных событиях - хорошая защита от повреждений, наносимых организму хроническим эмоциональным стрессом.

Некоторые способы помощи самому себе необходимо знать (они приведены в приложении)

Домашнее задание.

1. Начать вести личный дневник.
2. Записать причины стресса за последние 2 недели.
3. Запомнить методики выхода из стрессовых ситуаций.

Литература:

1. Вечер Л.С. «Я сама справляюсь со стрессом»,
2. Грановская Р.М. «Элементы практической психологии»,
3. Тигронян Р.А. «Стресс и его значение для организма»,
4. Хорст Зиверт «Тестирование личности»,
5. Чак Фолкен «Психология- это просто»
6. «Психологический словарь», под ред. Петровского Е.Г.
7. Васюков В. «Азбука оптимиста»

Приложение

Примеры некоторых релаксационных упражнений.

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату(вдоль стен) , а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течении 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно “пробежитесь” по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

Как расслабить мышцы

Может быть это звучит парадоксально, но именно напряжение может научить вас расслабляться. Напрягая и расслабляя мышцу за мышцей, вы научитесь испытывать блаженство расслабления от затылка до кончиков пальцев.

Система прогрессивного расслабления позволяет достичь со временем снятия стресса за несколько минут. Вот эти упражнения.

1. Сядьте в кресло и закройте глаза. Руки на подлокотниках, кисти опущены.

2. Вздохните несколько раз глубоко и спокойно.

3. Сначала просто сконцентрируйте внимание на той группе мышц, где вы чувствуете напряжение.

4. Теперь скомандуйте себе мысленно «напрячь» одну за другой группы мышц в следующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите ей «расслабиться» в течение 30 секунд.

- Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь.

- Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь.

- Поднимите и вытяните ноги. Расслабьтесь.

- Сожмите челюсти. Расслабьтесь.

-Зажмурьте глаза. Расслабьтесь.

- Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь.

5. Подышите медленно и глубоко, глаза закрыты.

6. Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслабления, ваше тело сейчас, как тряпичная кукла.

Позвольте голове опуститься на грудь, плечи тоже опущены.

7. Представьте себе, что теплая волна распространяется по вашему телу.

8. Медленно откройте глаза, теперь вы чувствуете себя посвежевшим.

Примечание: во время фазы напряжения не задерживайте дыхание, не напрягайте большую часть тела.

Дайте себе команду расслабиться

Представьте себе, что вы скребете ногтями доску или впиваетесь ими в лимон. И то и другое заставит вас передернуться – такова сила воображения. Именно на ней построена аутогенная тренировка. В основе ее лежит серия команд, произносимых про себя с целью вызвать ощущение «тепла» или «тяжести». Первое ощущение позволяет расслабить мышцы, второе улучшает кровообращение, поскольку позволяет расслабить стенки кровеносных сосудов. Вот как нужно заниматься аутотренингом.

1. Выберите спокойную обстановку, удобное кресло, притушите яркий свет, закройте глаза.

2. Начинайте с правой руки (если вы правша) или с левой (если вы левша). Не торопясь, дайте про себя команду:

- моя рука тяжелеет (по три раза для каждой руки);

- моя нога тяжелеет (по три раза для каждой ноги);

- мои руки и ноги тяжелы (можете представить гири, подвешенные к рукам и ногам); команда дается три раза;

- мои руки и ноги горячие (повторите три раза). Очень помогает здесь представление, что вы опустили руки и ноги в горячую воду;

3. В заключение глубоко вздохните и скажите себе: «Я спокоен».

Не бойтесь плакать

Большинство людей признается, что после слез они чувствуют себя лучше. Слезы горя, радости или облегчения – прекрасный способ избавиться от стресса.

Исследователи изучали состав слез и обнаружили в слезах, вызванных эмоциональным взрывом, два важных вещества: лейцин -энкефалин и пролактин.

Первое, как считают ученые, может быть естественным обезболивающим веществом, которое мозг вырабатывает в ответ на стресс, слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. В слезах, вызванных луком, таких веществ нет.

Соппротивление плачу может очень вредно сказаться на вашем психическом состоянии. Кстати, возможно, у мужчин так много болезней, вызванных стрессом, именно потому, что им с детства внушают, что плакать - ззорно. Если вам хочется плакать, плачьте!

Высмеивайте свои тревоги

Лечебная сила смеха признавалась врачами всегда. Современные исследования доказывают, что смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Поэтому не удивляйтесь, если доктор вам посоветует выпить таблетку аспирина и утром прийти на работу с новым анекдотом.

Вам нужна ежедневная порция хорошего смеха.

- Попробуйте рассматривать себя и окружающих через «волшебное стекло». Концентрируйтесь на смешных или глупых поступках людей, выводящих вас из себя.

- Находите каждый день время, чтобы почитать что-нибудь смешное, смотрите комедии или юмористические передачи.

- Если неожиданно кто-то начинает вам хамить или пытается вас обидеть, представьте его в пеленках или ползунках. Помогает!

- Старайтесь любое совещание, док-лад или другое важное мероприятие украсить толикой юмора. Юмор создает атмосферу доверительности, помогает обмену идеями и укреплению отношений между людьми.

- Но юмор должен быть приличным и не оскорблять других людей. Смех за счет других внутренне противоречив, вам он не поможет.

- Не бойтесь смеяться над собой..

- Помните, тот, кто смеется, живет долго.

Учитесь воспринимать критику

Вы очень тонкокожи? Вам особенно тяжелы критические замечания? Надо научиться предвидеть критику, это смягчает удар.

Почему критика так болезненна для многих? Частично потому, что она может быть в какой-то мере справедливой – вы действительно слишком медлительны, или слишком толсты, или говорите чересчур громко. Другой фактор – низкая самооценка. Если вы невысокого о себе мнения, то вы более склонны принимать критические замечания близко к сердцу. Если же вы уверены в себе, то замечания других от вас легко отскакивают.

Но, конечно, критика почти всегда в чем-то справедлива. Для того чтобы смягчить удар или отсеять несправедливые замечания, спросите себя:

- может быть в критике есть доза справедливости? В том, что вам неприятно слышать, ведь есть немного правды? (Тогда над критическим замечанием стоит задуматься.)

- может быть и другие критиковали вас подобным образом? (Из критики тогда пора извлечь урок.)

- понимает ли человек, который вас критиковал, в том, о чем он говорит? (Если нет, то можно легко отбросить критику.)

- направлено ли критическое замечание непосредственно вам или это выражение растерянности, агрессивности, плохого расположения духа? (Если критика связана с неудовлетворенностью критика, его стоит пожалеть.)

- не скрыто ли за критикой различие точек зрения на проблему? (Если да, то не стоит так на нее реагировать.)

Итак, ответив на эти вопросы, вы решили, что критика справедлива. Тогда предпримите шаги, чтобы исправить ваши недостатки, или постарайтесь не повторять оплошностей. Если же вы убедились, что критика беспочвенна, забудьте ее.

Пять простых шагов, избавляющих от постоянного чувства тревоги

Тревожность – одна из самых частых жалоб, высказываемых многими людьми. Причин для беспокойства в жизни действительно немало. Но что такое тревога? Это поток чувств, сфокусированных на страхе: что-то плохое должно случиться.

Психологи разработали простую программу, как уменьшить немотивированное чувство тревоги. Основная идея – признать, что есть вещи, которые действительно стоят беспокойства, но важно свести к предельно возможному минимуму время, когда вас обуревают чувства тревоги.

1. Определите свои симптомы тревожности, такие как неспособность сконцентрироваться, влажные ладони или ощущение, что к вам в желудок «залетели бабочки».

2. Выделите специально полчаса в день, чтобы тревожиться.

3. Напишите на листе бумаги перечень проблем, вызывающих у вас беспокойство в течение определенного промежутка времени.

4. Используйте эти полчаса для того, чтобы проанализировать перечисленные проблемы – есть проблемы, решение которых не в ваших силах, поэтому тревожиться здесь бессмысленно, есть проблемы, выход из которых вам надо найти и надо продумать свои действия на будущее, чтобы избежать новых трудностей – этим и займитесь.

5. Если вы обнаружите, что продолжаете думать над тревожащими вас вещами в другое время дня, либо настойчиво отгоняйте эти мысли, либо переключайтесь сознательно на приятные мысли.

Притормозите!

Большинство людей предъявляет к себе завышенные требования. Попытки успеть многое в короткий промежуток времени – самая частая причина стресса. Когда человек постоянно спешит сделать тысячу дел в точно установленные им сроки, врачи обозначают такое состояние как болезнь торопливости. Эмоциональный стресс – неизбежный спутник такого образа жизни.

Вот несложные приемы для людей, которым нужно замедлить темп жизни:

- оставляйте наручные часы дома в те дни, когда вам не надо нигде быть точно в указанное время (скажем, в выходной день)

- старайтесь делать одно дело, а не несколько одновременно (к примеру, не читайте газету за едой, не просматривайте документы, разговаривая по телефону)

- пытайтесь разговаривать медленнее

- пешком ходите медленнее, люди вашего типа, как правило, «носятся» даже тогда, когда торопиться им некуда

- будьте любезнее с окружающими, улыбайтесь, а не пробегайте мимо в опаске, что вы опоздаете и ничего не успеете

- если вы водите машину, то не старайтесь ехать быстрее, чем окружающие

- научитесь стоять в очереди спокойно

- планируйте деловые встречи так, чтобы между ними были 15-минутные перерывы: ваши мозг и тело нуждаются в отдыхе

- в вашем распорядке дня должно быть время для отдыха

- находите время «понюхать розы», то есть просто насладиться маленькими радостями жизни. Возвращаясь с работы, полюбуйтесь на играющих малышей, «поболтайте» с чужой собакой.

Как правильно распорядиться временем

Время. Мы не можем создать его, запасти, продать. Мы способны лишь его тратить. Каждый из нас получает 24 часа в сутки, но есть люди, которые успевают за этот срок все, что намечают. Попробуйте несколько приемов для более экономного расхода времени.

1. Составляйте список дел, перечислите в нем совершенно необходимое, и то, что хотелось бы сделать. Регулярно отмечайте, насколько вы продвинулись, это дает приятное чувство удовлетворения.

2. Все дела разнесите по категориям: самые главные – что нужно сделать в первую очередь, менее приоритетные – нужно сделать достаточно скоро, и, наконец, то, что нужно сделать, когда будет свободное время. Следуя этой схеме, вы убедитесь, как рационально можно использовать время.

3. Избегайте лишних обещаний. Оцените свои возможности: сколько у вас будет свободного времени и что вы успеете, все сверх этого – просто невыполнимо.

4. Признайте разницу между активностью и продуктивностью.

Активность (скажем, множество телефонных звонков) совсем не означает выполнение всего намеченного. Продуктивность – это шаги к выбранной цели, они, как правило, и дают результат. Старайтесь по возможности быть продуктивным, а не просто активным.

5. Проанализируйте причины потери времени. После напряженного дня вспомните, что отняло у вас время и снизило вашу продуктивность: кто-то зашел поболтать, явился посетитель, о встрече с ним вы и не улавливались, вы просидели на совещании, которое не имело к вам никакого отношения. Придумайте, как избежать в дальнейшем такие потери.

6. Организуйте спокойное время на работе. Выделите часы для приема посетителей, и часы, когда вас нельзя беспокоить. Закройте дверь, отключите телефон, так у вас появится возможность поработать определенное время сосредоточенно.

7. Как у каждого человека, у вас есть в течение дня подъемы и спады продуктивности. Планируйте свою работу так, чтобы самое трудное приходилось на подъемы, а рутину на время спадов.

8. Признайте, что вы несовершенны. Конечно, нужно стараться в любом деле. Но вы должны твердо уяснить, что все делать идеально не может ни один человек. Если вы уделяете слишком много внимания деталям, вы тратите время впустую – в любом деле есть главное и второстепенное. Помните о приоритетах.

9. Избегайте нерешительности. Если у вас возникло «пустое» время, спросите себя – что нужно сделать сейчас?

Как вести себя в кризисных ситуациях

Если вы оказались в кризисной ситуации, то скорее всего вы видите мир отнюдь не в розовых тонах. Человек, который переживает серьезный удар судьбы, оказывается в эмоциональной пучине, но помните: вы там не одиноки.

Стресс, испытываемый вашей психикой, прямо пропорционален вашему отношению к кризису – воспринимаете вы его как угрозу сложившемуся или как вызов судьбы, как новую возможность для себя или как билет в ад. Вот некоторые навыки, которые позволят вам пережить серьезное испытание с как можно меньшими потерями.

- Постарайтесь смотреть на будущее в положительном свете. Хотя бы недолго вспоминайте, как вы себя ощущали, когда все было хорошо. Если люди представляют себя в определенной ситуации, появляются связанные с ней ощущения.

- Учитесь приемам физического расслабления. Если ваше тело расслаблено, то и психика не может быть в напряженном состоянии.

- Постарайтесь быть реалистичнее, когда вы описываете себе или близким ситуацию, в которой оказались. Избегайте таких эмоционально окрашенных слов, как «никогда», «всегда», «ненависть».

- Живите сегодняшним днем. Установите цели на сегодня, не требуйте слишком многого от себя.

- Не разрешайте себе утонуть в жалости к себе, не отказывайтесь от помощи. Любовь, дружба и социальная помощь – мощные инструменты в борьбе со стрессом.

- Помните, что вы не одиноки. То, что вы испытываете сейчас, другие перенесли и они выжили. Так будет и с вами.

Заставьте стресс работать на вас

Выражаясь образно, поймите терзающих вас драконов и съешьте их на обед. Многие люди победили стресс, отказываясь стать проигравшими. Они встретили испытания с поднятой головой. Другими словами, если вы сможете принять негативное событие (скажем, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (найти лучшую), вы сможете победить стресс его же оружие

- Старайтесь не думать о прошлых событиях, как о поражении.

- Относитесь к стрессу, как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.

- Спрашивайте себя «Что может здесь случиться в лучшем случае?», а не «Что произойдет, если все пойдет худшим из путей?»

- Вам нужны паузы, обязательно отдыхайте в промежутках между борьбой за существование.

- Вы не можете отвечать за поступки других, но можете контролировать свою реакцию на них. Ваша главная победа – это победа над своими эмоциями.

- Не старайтесь угодить всем – это нереально, вы должны время от времени угождать себе.

- Нарисуйте картину своего будущего и сравните его с тем небольшим по времени кризисом, который вы переживаете сегодня.