

Светлана Кузикова

АНТИСТРЕСС-ПУТЕВОДИТЕЛЬ

на каждый день

В дороге к хорошему самолюбию



СОДЕРЖАНИЕ

1.	О чем эта книга?.....	2
2.	Кому будет полезна эта книга?.....	2
3.	Стресс: опасность или возможность.....	3
4.	Проверь свой уровень стрессового напряжения.....	5
5.	Стресс-тест.....	8
6.	Дышу – значит, живу!.....	10
7.	Мое тело – это моё дело!.....	12
8.	Уважая свои эмоции.....	19
9.	Я выбираю – жить счастливо!.....	24
10.	P.S. Антистресс-рецепты от знаменитостей.....	29
11.	Рекомендуемая литература.....	31

*Искусство жить – это искусство отпускать на волю все ненужное
- Коко Шанель -*

Читая лекции на курсах повышения квалификации, я часто слышу жалобы специалистов системы образования и социальной сферы о том, что в современных условиях работы им тяжело справляться с информационным стрессом, что не хватает времени для восстановления сил, что в течение рабочего дня чрезмерно превышает их «лимит» общения с партнерами, коллегами и, как следствие, появляется эмоциональная усталость и истощение.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА?

В этой книге предлагаются конкретные и действенные способы восстановления сил и снятия эмоционального напряжения, которые занимают мало времени и дают положительный эффект.

Каждый из вас может найти здесь подходящий для себя вариант антистресс-приемов. Для кого-то наиболее эффективным способом достижения психологического равновесия станет мышечное расслабление или дыхательная практика, а для кого-то техника работы со своими мыслями или эмоциями. Выбирайте то, что дает вам наилучший результат максимально комфортным для вас способом.

КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ЭТА КНИГА?

Эта книга будет полезна всем, чья деятельность связана с повышенными эмоциональными нагрузками, экстремальными условиями труда, а также всем, кто часто испытывает эмоциональное напряжение или просто нуждается в восстановлении сил после интенсивного рабочего дня. Эта книга для тех, кто устал страдать от плохого самочувствия, потери сил и постоянного напряжения. Она станет путеводителем на пути к здоровой и счастливой жизни тем, кто готов работать самостоятельно и принять полную ответственность за себя и свое здоровье. Тем, кто уже понял, что их самочувствие зависит от них самих, Антистресс-путеводитель укажет дорогу к повышению качества их эмоциональной жизни.

СТРЕСС: ОПАСНОСТЬ ИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ

*Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него
- Ганс Селье -*

Так ли страшен стресс, как его «малюют»? На самом деле стресс – это всего лишь наша реакция на раздражение. Физиологическая природа стресса изучена достаточно хорошо. Схематически это выглядит следующим образом.

В результате воздействия какого-либо фактора (конфликта, неожиданного события и пр.) в коре головного мозга человека формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения – так называемая доминанта. Ее появление запускает своеобразную цепную реакцию: возбуждаются определенные структуры мозга, выбрасывающие в кровь порцию специального гормона, который стимулирует выделение адреналина и других гормонов стресса. И на уровне тела проявляется хорошо известная картина стрессового состояния: усиливается сердцебиение, учащается дыхание, повышается кровяное давление и пр.

Физиологический смысл такой телесной реакции – мгновенная мобилизация всех сил организма, необходимая для борьбы с врагом или бегством от него. Во время стресса организм выделяет достаточно большое количество энергии, запускается механизм, который должен нас приспособить к изменившимся условиям внешней среды или пережить их, пока ситуация не нормализуется. При этом не важно, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Эта необходимость перестройки организма, его приспособление к внешнему воздействию и является сущностью стресса. Фактически стрессовые реакции - это проявление инстинкта самосохранения, которое обычно не осознаётся и не контролируется.

В норме организм постепенно адаптируется, а если нет, если ему не хватает собственных ресурсов, тогда уже речь идет о состоянии так называемого «хронического стресса». И это уже проблема.

Когда возникает какая-нибудь опасность, мышцы организма напрягаются, и учащается пульс, тело готовится реализовать одну из данных ему природой оборонительных реакций организма на внешнюю угрозу: «бить», «бежать» или

«замирать». И этот накопившийся «заряд» организму необходимо выплеснуть. Однако, в ходе цивилизации и развития социальных норм человек научился сдерживать архаические спонтанные реакции спасения от опасности. Так, например, подчиненный офисный работник в ответ на «разнос» разгневанного начальника вряд ли будет «убегать» или «бить», но точно почувствует напряжение в ногах или руках. И эта прихлынувшая и нереализованная энергия может стать для него разрушительной.

Учитывая, что стресс является нормальной биологической реакцией организма при любом взаимодействии с внешней средой, важно знать, что стресс становится опасностью, лишь в том случае, когда обычная "доза" затрат адаптационной энергии превышает некую "норму", определяющую наше психическое и физическое здоровье. Именно эта «передозировка» расходует резервы организма, снижает иммунитет и открывает двери для различных заболеваний.

Итак, мы выяснили, что стресс – это нормальное явление и всего лишь наша реакция! А значит, она может быть разной. Всё зависит от усвоенного нами привычного способа реагирования. Поэтому стресс может стать как опасностью, так и новой возможностью.

Устранить его полностью невозможно, да и ненужно, ведь стресс выполняет важную для нашего организма адаптационную функцию. По мнению основателя учения о стрессе Ганса Селье, полностью свободной от стресса может быть только смерть. Напряжение – это часть жизни, поэтому наша задача состоит в том, чтобы научиться управлять напряжением, осознавать «токсический» уровень стресса, чтобы помочь восстановиться организму и не позволить длительному психическому напряжению вызывать у нас серьезные проблемы.

*Однажды к старому Учителю китайских боевых искусств пришёл ученик-европеец и спросил:
— Учитель, я чемпион своей страны по боксу и французской борьбе, чему ещё вы могли бы научить меня?
Старый мастер помолчал некоторое время, улыбнулся и сказал:
— Представь себе, что, гуляя по городу, ты случайно забредаешь на улицу, где поджидают несколько громил, мечтающих ограбить тебя и переломать тебе рёбра. Так вот, я научу тебя не гулять по таким улицам.*

Данный «Антистресс-путеводитель на каждый день» предлагает освоить простые экспресс-техники самопомощи в стрессовых ситуациях, которые направляют энергетический потенциал стресса в нужное русло. Это становится возможным через повышение собственной чувствительности и внимания к тому, что происходит «здесь и сейчас» в теле, в мыслях и чувствах.

ПРОВЕРЬ СВОЙ УРОВЕНЬ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Знание признаков стресса позволит вам вовремя распознать его появление и принять меры. Ниже указаны основные стрессовые реакции, независимо от их причин возникновения.

Для того, чтобы определить свой уровень стрессового напряжения вам необходимо отметить наблюдаемые у себя физиологические (что в теле?), психоэмоциональные (что в чувствах?) и поведенческие (что в действиях?) состояния.

В случае обнаружения у себя того или иного признака, вам необходимо присвоить себе один балл.

I. Физиологические признаки:

- нарушения сна и засыпания
- учащенный пульс
- мигрень
- повышенное потоотделение
- учащённое сердцебиение
- учащенное дыхание
- напряжение мышц
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- ощущение комка в горле

II. Психоэмоциональные признаки:

- чрезмерно сильные и быстрые смены настроения
- переживания страха, печали, гнева
- нарушения концентрации и внимания
- ухудшение памяти
- невозможность сосредоточиться на чем-то
- суматошные мысли, смятение, излишняя суетливость
- затруднения в принятии простых решений,
- слишком частые ошибки в работе
- полная паника

III. Поведенческие признаки:

- раздражительность, беспокойство, агрессивность, рассеянность;
- конфликты;
- работа не представляет прежней радости
- постоянное ощущение недоедания
- пропадает аппетит, потерян вкус к еде
- потребление большего количества алкоголя, лекарств;
- появление навязчивых движений
- резко возрастает количество выкуриваемых сигарет
- потеря чувства юмора

Подводим итоги. Подсчитайте набранное Вами количество баллов отдельно по каждому из трех блоков. Если вы отмечаете у себя по 5 и более баллов в каждой из трех сфер, это говорит о том, что уровень физиологических, психоэмоциональных и поведенческих признаков стрессового напряжения у вас в данный момент крайне высок. Вам стоит задуматься о последствиях. Если Вы не сгущаете краски, то последствия не за горами. Не пренебрегайте своим здоровьем: вам надо срочно позаботиться о себе!

Интересно, что...

По данным Всероссийского Центра Изучения Общественного Мнения у **35%** россиян стресс вызывает рост цен и дороговизна товаров, у **24%** - безработица и преступность, около **18%** тревожит жилищная проблема и здоровье. Причем женщины вдвое чаще мужчин находятся в состоянии стресса.

Какие же способы снятия эмоционального напряжения обычно используются? Как показывает всё тот же опрос – репертуар вариантов невелик: **34%** мужчин спасаются выпивкой, некоторым помогает телевизор, а **24%** женщин – вяжут, читают книги, принимают ванну, болтают по телефону, готовят и едят, занимаются цветами или пьют таблетки. Если женские способы борьбы со стрессом вполне приемлемы, то у большинства мужчин – явно подход неконструктивный.

В этой книге мы предлагаем расширить репертуар здоровых способов реагирования на стресс.

*Есть только один путь к счастью –
перестать переживать о том, что нам неподвластно
- Эпиктет –*

Притча о двух монахах

Однажды старый и молодой монах возвращались в свою обитель. Путь их пересекала река, которая из-за дождей очень сильно разлилась. На берегу стояла молодая женщина, которой также нужно было перебраться на противоположный берег, но она не могла обойтись без посторонней помощи. Обет строгонастрого запрещал монахам прикасаться к женщинам. Молодой монах демонстративно отвернулся от женщины. Старый же монах подошел к ней, взял её на руки и перенёс через реку. Весь оставшийся путь монахи хранили молчание, но у самой обители молодой монах не выдержал: «Как ты мог прикоснуться к женщине!? Ты же давал обет!». На что старый спокойно ответил: «Странно, я перенёс её и оставил на берегу реки, а ты до сих пор её несёшь».

СТРЕСС-ТЕСТ

/автор Хасай Алиев, психотерапевт, заслуженный врач Республики Дагестан, генеральный директор московского «Центра защиты от стресса»/

Тест основан на использовании естественного механизма, уникальной способности нашего организма рефлекторно выполнять движения, например, движения рук, основываясь на мысленной команде телу, без мышечных усилий (идеомоторно). Это приемы контроля и управления состоянием на основе обратной связи от своего организма. Если установлена гармоничная связь между мозгом и телом, то мысленно можно дать команду мышцам, и они придут в движение. Такая идеомоторная тренировка широко используется в спортивной психологии при подготовке спортсменов. От природы нам дан уникальный инструмент – наше тело. К сожалению, нам не была дана инструкция к нему изначально. И поэтому наша задача – найти свой индивидуальный ключ к себе, к своим способам снятия мышечного и психического напряжения.

Предлагаемый автором стресс-тест является частью методики саморегуляции Хасай Алиева «КЛЮЧ». Более подробно с этим известным методом можно познакомиться на сайте www.stress.ru. А здесь мы предлагаем вам проверить степень своей мышечной зажатости с помощью стресс-теста, который можно взять себе на заметку не только в качестве способа диагностики, но и как практику раскрепощения, релаксации.

Инструкция. Путем перебора трех базовых приемов найдите тот, который у вас лучше получается.

Первый способ: разведение рук. Встаньте прямо, вытяните руки перед собой, держите их свободно. Постарайтесь максимально расслабиться. Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий. Сначала можете попробовать развести руки механически, усилием мышц, чтобы почувствовать разницу, а затем попытайтесь максимально расслабиться. Для того, чтобы руки расходились сами собой, без мышечных усилий, подберите удобный для себя визуальный образ, который поможет вам добиться этого движения (как будто отталкиваются два однополярных магнита или за руки привязаны веревки, помогающие рукам начать движение в разные стороны). Представьте этот образ и дайте команду голове развести руки в стороны.

Если руки остаются неподвижными, сделайте несколько обычных физических упражнений, чтобы снять нервные зажимы, а затем еще раз попробуйте этот идеорефлекторный прием. Если руки устают, опустите их, встряхните. Затем попробуйте снова. Если не получается, не усердствуйте, а перейдите к другому приему.

Второй способ: сведение рук. Разведите руки в стороны и представьте себе их обратное движение вперед.

Третий способ: подъем руки (рук). Встаньте прямо, руки опущены. Представьте себе, что ваша опущенная рука всплывает вверх, так, например, как у космонавта в невесомости.

Если у вас не получается ни один из идеорефлекторных приемов, значит, вы – зажаты, вы – в стрессе.

Что делать? Чтобы снять мышечные зажимы, которые появляются вследствие психического напряжения, подключите дополнительные компоненты – сделайте обыкновенную раскрепощающую разминку с помощью любых физических упражнений, а теперь снова проверьте себя на зажатость – повторите идеорефлекторный прием. Если приемы начали получаться – внутренний баланс восстановлен. Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических телесных ощущений свидетельствует о глубине наступающей психической релаксации и развитии связи ума и тела. Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывности движения. Когда руки «застревают», можно сделать вдох-выдох или улыбнуться. Улыбка снимает напряжение. В этом упражнении следует достичь чувства внутренней легкости, это позволит установить связь между разумом и телом. Если прием не получается, нужно искать другое движение, находить свой собственный ключ к своему организму. Главное правило – делать то, что получается и не делать того, что не получается. И тогда, повторяя несколько раз то, что получается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

Время от времени вам будет интересно проверить себя: поднимется рука или нет. Это может стать для вас новой увлекательной игрой, снимающей стресс.

ДЫШУ – ЗНАЧИТ, ЖИВУ!

*Когда вы совершенствуете дыхание, вы совершенствуете свою судьбу
- Свами Вивекананда -*



Предлагаем вам базовую дыхательную технику чистого наблюдения за дыханием, которая не требует много навыков и может быть использована в любое время, в любой обстановке. Это самая простая версия, на которой основаны все остальные варианты дыхательных практик. Для достижения состояния расслабления вам потребуется не более двух минут.

Медитативное дыхание (базовая техника)

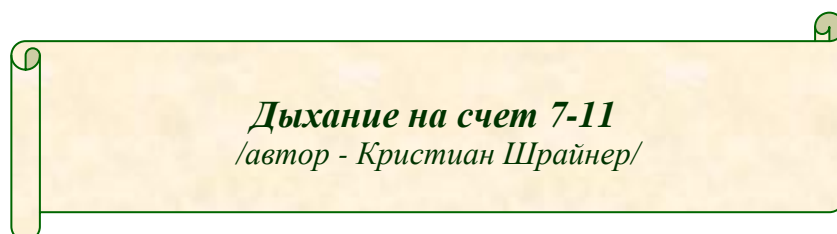
Начинать практиковать лучше в уединенном месте, чтобы получить более осязаемый эффект. По мере тренировки вы сможете научиться «выключать» себя из будничного круговорота событий в любое время и в любом месте, когда в этом появится необходимость.

Устройтесь удобно, можете прикрыть глаза и начните просто наблюдать за своим дыханием. Не делайте ничего больше, ни в какой степени не желайте влиять на свое дыхание. Просто концентрируйтесь на естественном ритме своего дыхания. Дышите и наблюдайте. Насладитесь этой мягкой сменой вдохов и выдохов. Может быть, ваше воображение напомнит вам о морских волнах или о медленном движении

качелей, или навеет какое-то другое приятное воспоминание. Позвольте этому ритму увлечь себя и максимально переключить внимание на процесс дыхания.

Чем более осознанно Вы будете это делать, просто позволяя своему дыханию протекать, тем более явным будет его замедление, тем больше Вас заполнит ощущение спокойствия и наступит благотворный процесс релаксации. Через пару минут ваше дыхание станет более глубоким, паузы между вдохами и выдохами - длиннее, а спокойствие разольется по всему телу.

В стрессовых ситуациях эта короткая и незаметная для окружающих дыхательная медитация позволит вам ненадолго переключиться от напряжения дня и подарит немного расслабления и благотворной отстраненности.



Упражнение помогает снять сильное физическое напряжение, находясь в стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение, но не надо напрягаться. Сосчитайте при вдохе до 7 и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго затягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Глубокий вдох смягчает напряжение, растянутый во времени выдох расслабляет. Если вы почувствовали легкое головокружение, сократите период полного цикла и дышите менее глубоко.

Притча о медитации

Однажды ученик спросил своего учителя дзен о том, как правильно надо медитировать. Учитель долго размышлял, а затем спросил:

- Когда ты довел до конца одну мысль и еще не начал обдумывать следующую, между ними ведь был небольшой промежуток?

- Да, - отвечал ученик.

- Тогда иди и продли его. Это и есть медитация, - последовал совет учителя.

Эта маленькая притча говорит о сущности медитации: просто быть с тем, что происходит в этот момент, без намерений, без отслеживания мыслей. На некоторое время нужно просто остановиться и превратиться в наблюдателя собственного бытия, разнообразных мелькающих мыслей - с дистанции, без оценки.

МОЕ ТЕЛО – ЭТО МОЁ ДЕЛО!

*Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа
- Виктор Гюго-*



Часто в течение дня фокус нашего внимания остается в голове, когда поток мыслей не дает покоя и блокирует телесную чувствительность. Эта неосознанность нарушает нашу целостность, единство мыслей, чувств, ощущений. И как следствие – чувство раздробленности, стресс, и крайнее проявление нечувствительности к себе – боль.

Быть осознанным – это значит постоянно распознавать, что сейчас я ощущаю (осознанность на уровне тела), что я сейчас чувствую (осознанность на уровне чувств) и о чём я сейчас думаю (осознание мыслей). Осознанность - это безоценочное, отстраненное, непредвзятое, ежемоментное осознания процессов, протекающих в психике. Это способность трезво ориентироваться в окружающей реальности. По сути, осознанность — это форма естественного наблюдения за событиями внутреннего мира, которые обычно протекают бессознательно. Наблюдение без размышления о них, без сравнений, без оценок. Это своего рода «заземление», обретение целостности себя.

Согласно восточному учению осознанности, осознанный человек не может ничего делать торопливо, беспорядочно или неорганизованно. Яркий пример этому – японская чайная церемония. На первый взгляд – всё разворачивается вокруг простого действия. Но уникальность этому ритуалу придаёт именно полная осознанность. Осознанно наполняется чайник водой, осознанно чайник ставится на угли, осознанно ожидается, пока вода закипит, слушая шум булькающей воды и глядя на мерцание пламени и так далее.

Освоение осознанности помогает нам направлять внимание на то, что происходит с нами в данный момент. Ибо «есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь», как точно подмечено в известной песне. И сейчас мы поговорим об осознанности в отношении тела.

В современной западной медицине последнее время получила широкую популярность, пришедшая из буддистской практики и прекрасно зарекомендовавшая себя программа «Программа Снижения Стресса на основе Практик Осознанности» (MBSR). Изначально она создавалась для страдающих от последствий стрессов, и, в первую очередь, для пациентов с различными хроническими заболеваниями.

Одной из базовых техник этой программы является практика осознанности «Сканирование своего тела (Body-scan).

Здесь мы предлагаем вам один из вариантов данной практики.

Медитация
«Мысленное сканирование тела»
(Body-scan)

В этой медитации вы можете занять удобное для вас положение. Вы можете сесть с прямой спиной на стул или на подушку, вы можете стоять или даже лежать. Чаще всего эту медитацию выполняют лежа. Она направлена на то, чтобы вы оказались более чувствительным и более внимательным к тому, что происходит в вашем теле.

Напомните себе, что это время в большей степени для пробуждения, а не для засыпания. Также напомните себе, что идея заключается в том, чтобы осознавать все свои переживания по мере их появления, какими бы они ни были. Дело тут не в том, чтобы изменить характер своих чувств или стать более расслабленным или спокойным. Особенность этой практики в привнесении осознанности во все без исключения ощущения (или отсутствие ощущений), которые вы можете осознать, по мере того, как вы систематически концентрируете свое внимание на каждой части тела по очереди.

Теперь, когда вы приняли удобное для вас положение, направьте свое осознание на физические ощущения в теле. В первую очередь на ощущения касания или давления там, где тело соприкасается со стулом, полом или с кроватью. Вы можете оставаться с открытыми глазами или мягко прикрыть их.

Обратите внимание на ваше дыхание. Дышите, как обычно, привычным для вас способом. Обратите внимание на то, каким образом вы дышите. Это грудное дыхание или больше дыхание животом. Обратите внимание на то, как расширяется ваше тело при вдохе, спереди и сзади, по бокам, как опадает и уменьшается тело на выдохе. Дыхание это то, что с вами постоянно. И теперь, когда вы знаете, что вы дышите, когда осознали как меняется ваше тело с каждым вдохом и выдохом, переключите свое внимание на другие части тела. Начнем

сверху. Обратите внимание на вашу голову, волосы, лоб, скулы, глаза, нос и челюсти. Насколько они напряжены или расслаблены. Попробуйте с каждым выдохом отпустить напряжение из лица, из шеи.

Мысли неизбежно могут время от времени отвлекать вас от дыхания и тела. Это абсолютно нормально. Такая природа мыслей. Когда вы это замечаете, мягко признайте это, заметьте, на что отвлеклись, и затем мягко верните свое внимание к той части тела, на которой вы собирались фокусироваться.

Обратите внимание на ваши плечи, на ваши руки, сначала на одну руку, затем другую. Почувствуйте свои локти, запястья и кисти рук, каждый палец на руке. Насколько свободно они лежат на ваших коленях или располагаются вдоль тела. Есть ли в руках напряжение, дискомфорт. Попробуйте с выдохом вывести лишнее напряжение в плечах, в руках.

Обратите внимание на вашу грудную клетку и ниже на диафрагму, и живот. Есть ли там какие-то напряжения, боль или дискомфорт. С каждым выдохом попробуйте отпустить, увести из тела лишнее напряжение.

Обратите внимание на вашу спину, поясницу. Насколько они напряжены или расслаблены.

Продолжайте мысленное сканирование тела, уделяя внимание каждой части тела по очереди. Обратите внимание на низ вашего живота, внутренние органы, область таза. На выдохе попробуйте вывести дискомфорт, боль, если они там есть, из этой части вашего тела.

Обратите внимание на ваши ноги, они создают вам крепкую, надежную опору. Если вы сидите, почувствуйте, как плотно соприкасаются ваши ступни с поверхностью пола. Если лежите, почувствуйте, насколько плотно прилегают ваши ноги к той поверхности, на которой вы лежите.

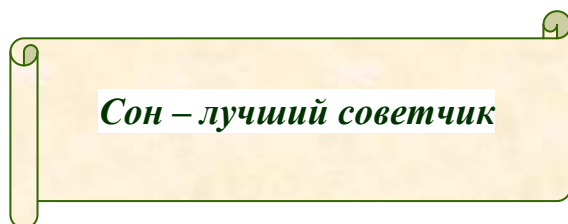
Возможно, вы ощутите соприкосновение пальцев ног друг с другом, чувство покалывания, тепла или, быть может, онемения, даже отсутствие ощущений. Это

приемлемо. На самом деле, что бы вы ни испытывали, нормально - все, что присутствует в осознаваемой области в данный момент.

Теперь внутренним взором охватите ваше тело целиком. От пяток до макушки, от макушки до пяток.

Вновь ощутите ваше дыхание и сделайте два-три более глубоких вдоха и выдоха. Поблагодарите ваше тело за то, что оно несет для вас ежедневную работу, за то, что носит, движет, мыслит, чувствует. И когда будете готовы, можете открыть глаза, если они у вас были прикрыты, и осознать себя в том пространстве, в котором вы находитесь прямо сейчас.

⇒ Когда вы поймете суть этого упражнения, вы можете, основываясь на нем, создать свой собственный уникальный способ выполнения медитации.



Практически каждый из нас время от времени сталкивается с нарушением сна. Это объяснимо. Темп современной жизни, большие информационные нагрузки, чрезмерная усталость вместе с нервным напряжением часто становятся причиной бессонницы. Чем выше напряжение, тем хуже мы спим. А при постоянном нервном напряжении мы рискуем не только обзавестись бессонницей, но и периодическими приступами мигрени. Можно ли научиться нормально высыпаться, если вся наша жизнь – сплошные стрессы? Да, можно. Во-первых, ко сну необходимо подготовиться.

Вот некоторые советы для избавления от бессонницы:

- ✚ прекратите физическую и умственную активность за пару часов перед сном, хорошо некоторое время побыть в полной тишине, можно закрыть глаза или погасить свет;
- ✚ лучше отказаться от телевизора в вечернее время;

- ✚ очень полезна будет небольшая прогулка – свежий воздух способствует расслаблению не только вашей нервной системы, но и всего организма;
- ✚ можно принять душ, чередуя тёплую и прохладную воду, это даст расслабляющий эффект, если температура воды не будет слишком горячей или слишком холодной;
- ✚ контролируйте прием пищи, ограничьтесь легким ужином, чтобы пища быстро усвоилась в вашем организме и не мешала крепкому сну;
- ✚ постарайтесь каждый день ложиться спать в одно и то же время, чтобы ваши «внутренние часы» не потеряли счёт времени;
- ✚ отправляйтесь спать только тогда, когда вы по-настоящему чувствуете усталость;
- ✚ проветренное перед сном помещение улучшит качество вашего сна;
- ✚ ложась спать, мысленно представляйте, как вы снова и снова рисуете перед собой белым цветом цифру 3.



Круговорот мыслей не даёт уснуть или сделать нужный выбор? Иногда, чтобы набраться сил, восстановиться, а затем принять взвешенное решение или найти выход из проблемы, полезно отложить на некоторое время обдумывание ситуации, просто отпустить её или хорошо выспаться. В этом поможет следующее упражнение. Необязательно эту технику выполнять перед сном – она полезна, когда необходимо просто сделать «передышку».

Сложите свои проблемы в сундук

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например, Ваше волнение перед предстоящим событием, Ваш страх забыть о какой-нибудь важной встрече или не найти необходимые документы и т.д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет. Сейчас вы закроете крышку сундука и пойдёте делать свои дела с чувством свободы. Но перед тем, как уйти, положите в сундук еще одну вещь – Вселенскую мудрость. А когда Вы вернетесь, или на следующее утро проснетесь, Вы сможете (мысленно) снова открыть крышку и заметить, что: ваши проблемы отсутствуют в сундуке. Или может быть, их стало меньше. А может быть, вместе проблемой вы обнаружите и её решение. Но на время сна или «передышки» Вы смогли их поместить в надежное место.



Притча про осла

Однажды, как это произошло неизвестно, осел упал в сухой заброшенный колодец. Чтобы призвать на помощь он начал громко вопить. Услышав зов осла, прибежал хозяин и взялся за голову, так как вытащить животное из колодца было нереально. Хозяин поразмыслил над сложившейся ситуацией и решил: «Все равно мой осел уже старый и недолго проживет. Нужно покупать нового молодого осла. А колодец уже давно высох и нужно вырыть новый, а этот засыпать. Засыплю колодец и заодно закопаю осла».

Он позвал своих соседей и все взялись за лопаты, стали бросать в колодец землю. Вопли осла усилились, так как он понял, что ему грозит, но это людей не остановило и они продолжали засыпать колодец. Очень скоро ослик затих... Хозяин заглянул в колодец и удивился. Осел стряхивал со спины каждый кусок земли и приминал её копытами. Вскоре осел оказался наверху и выпрыгнул из колодца.

УВАЖАЯ СВОИ ЭМОЦИИ

*Люди, в сущности, живут только для того, чтобы переживать эмоции
- Я. Вишневский -*

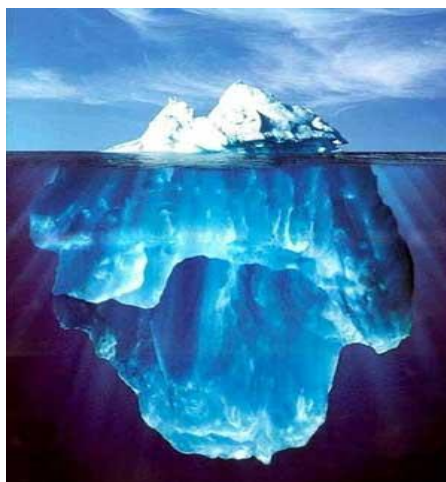
Бывают ли хорошие и плохие эмоции? В ответ на этот вопрос часто можно услышать: «Да, хорошие эмоции – это всегда хорошо! А плохие эмоции – это плохо, от них лучше избавиться!». Так ли это на самом деле? Давайте разберемся.

Вся гамма чувств дана человеку с рождения. Пока мы живы, мы не можем не чувствовать. Причем каждый человек способен испытывать весь эмоциональный спектр. Но, к сожалению, не каждый – готов признавать все свои эмоции. Чаще всего люди готовы принимать так называемые «хорошие» эмоции – радость, удовольствие и т.д. А вот испытывать «плохие», т.е. социально-отвергаемые чувства, такие как гнев, зависть, ревность считается ни к лицу воспитанному человеку. На самом деле эмоции не могут быть плохими или хорошими. Они просто есть. И для того, чтобы жить и жить счастливо, нам необходимо уважительно относиться к такому великому дару природы как наши эмоции. Они,

как приборы на панели автомобиля, помогают нам хорошо ориентироваться на своем жизненном пути. Представьте на минуту, какие последствия могут ждать водителя, если он будет игнорировать показания приборов! В лучшем случае, у него просто может закончиться масло в автомобиле, и он встанет на месте. А в худшем?... От невнимания к приборам может произойти авария. То же самое происходит и с нашими эмоциями. Пренебрежение к эмоциям в лучшем случае может привести к ссорам, скандалам, приступам депрессии. А в худшем – к разрушению здоровья и зависимому поведению.

Дети умеют чувствовать, и очень открыто выражают свои чувства. А что происходит потом? Куда уходят наши эмоции? Почему с возрастом мы теряем свою искренность и открытость? Часто этому служат правила, которые нам диктуют в детстве, чтобы подавлять свои чувства. Взрослые обучают детей социально-приемлемым способам поведения. И часто вместе с запретом неправильных действий, запрещают детям чувствовать. Дети слышат: « Не злись! Будь взрослым, не смей бояться! Не плачь, мужчины не плачут! Не смейся, а то потом плакать будешь!». В результате в следующий раз ребенок не сможет так открыто проявлять свои чувства. Он не перестанет чувствовать, но он начнет подавлять и прятать эмоции. Причем, важно заметить, что невозможно избавиться, спрятать какое-то одно или два так называемых «плохих» чувства, например, гнев или обиду. Мастерски игнорируя одни чувства, мы замораживаем и остальные. То есть, например, подавили гнев – подавили и любовь.

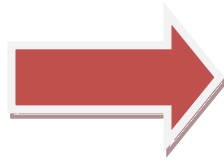
А если долго подавлять эмоции, то они замораживаются и превращаются в айсберг!



Если мы подавляем наши чувства, то:

- эмоции могут взять контроль над нами, и тогда появляется зависимость от чувств;
- мы становимся рабами своих чувств, мы уже не свободны...
- наша свобода отдана другой силе, которая управляет нами через чувства.

И тогда свободный человек становится марионеткой. И чувства управляют им.



Признаки зависимости от чувств:

- отрицание и подавление своих чувств;
- беспричинные резкие уходы в чувства (гнев, депрессия, страх, эйфория);
- наличие невыраженных чувств, которые управляют поведением;
- перекладывание причины возникновения чувств на другого человека.

Назначение чувств – В ЧЕМ ИХ ЗДОРОВАЯ ЦЕЛЬ?

Цели здорового ГНЕВА:

- убрать преграду;
- установить границы;
- позаботиться о себе в дискомфортной ситуации.



"Любой может рассердиться - это легко. Но быть рассерженным на нужного человека, в нужной степени, в нужное время, для определенной цели и соответствующим способом - вот в чем сложность"

– Аристотель -

Здоровые формы выражения гнева...

- Мне это не нравится
- Я чувствую раздражение по поводу...
- Это нарушает мои границы, мне это не нравится
- Нет
- Я не позволю оскорблять себя



Цели здоровой ГРУСТИ:

- Принять и пережить потерю
- Плакать по поводу изменений в жизни
- Смириться с тем, что я не могу изменить
- Отпустить человека, с которым отношения невозможны

Здоровые формы выражения грусти:

- Мне грустно, что у меня нет этого...
- Я плачу потому, что теряю близкого друга
- Так жаль, что расстаемся...
- Я потерял деньги и мобильник, жаль.



Здоровые цели СТРАХА:

- Защитить от опасности
- Предостеречь от того, что может навредить
- Уйти из дискомфортной и пугающей ситуации
- Не делать того, на что идет протест, о чем говорит интуиция

Здоровые формы выражения страха:

- Я боюсь тебя
- Мне страшно, когда ты кричишь на меня
- Я боюсь эту собаку
- Я не хочу идти в эту компанию
- Я не знаю, как я буду жить без тебя



Здоровые цели РАДОСТИ:

- Принимать приобретения
- Радоваться своим успехам
- Благодарить за подарки
- Благодарить за любовь и любить
- Здоровым способом реагировать на свои чувства и радоваться этому
- Стремиться к миру в душе

Здоровые формы выражения радости:

- Я рад, что ты пришел!
- Я сегодня получил пятерку в школе!
- Порадуйся за меня, у меня получилось сказать «нет»!
- Я так рад быть с тобой рядом!
- Я боялся, а теперь рад, что у меня все получилось!

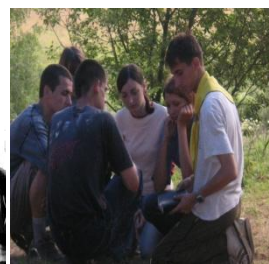
У нас есть **два основных ресурса**, к которым мы можем обращаться. Среди них один ресурс – **внутренний**, доступный нам постоянно – это я сам.



А значит, **я могу**:

- научиться прощать себя;
- объяснить себе, как обращаться со своим чувством, как его прожить;
- принимать себя таким, какой я есть;
- принимать здоровые решения, обращая внимание на свои чувства;
- прислушиваться к своей интуиции.

И еще один ресурс – **внешний**, но очень важный для нас: близкие люди, друзья и вера в то, что для нас значимо.



Я ВЫБИРАЮ – ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

*Я решил смотреть на жизнь, как на праздник, а не повод для стресса
- Мартин Шорт –*



Часто мы до конца не осознаем наших мыслей, а просто позволяем им протекать через наше сознание. Осознанность в целом и осознанность в мыслях, в частности, есть самое мощное из известных нам чудесных средств превращения. Если к воде подвести тепло, вода превратится в пар, а если к нашей психической составляющей добавить осознанности, то наша душа станет более тонкой и возвышенной.

Когда мы хотим избежать чего-то негативного, мы можем замирать в «напряженном ожидании», подобного тому, как это происходит в кресле стоматолога: мы опускаемся в кресло, появляется напряжение в мышцах. К сожалению, некоторые люди постоянно живут так, как будто им постоянно сверлят зуб, испытывая беспокойство, не позволяющее чувствовать себя спокойно и счастливо. Они все время настороже и часто не замечают своего мышечного напряжения и задержанного дыхания.

Предлагаем вам следующий способ позитивного отвлечения внимания, освобождения от паутины собственных разрозненных мыслей. Практика эффективна как на работе, так и при выполнении домашних дел.

«Непрерывное осознание»

/автор Кристиан Шрайнер/

Когда вы чувствуете, что становитесь рассеянным, что вас что-то смущает, посмотрите на часы и постарайтесь полностью сосредоточиться на том, что вы будете делать в последующие десять минут.

Сосредоточьтесь на предстоящей деятельности, независимо от того, домашняя ли это уборка, разговор с детьми или поездка на машине. Другими словами, моете чашку – думайте о чашке.

Не позволяйте себе отвлекаться или уклоняться от основного дела. Сохраните ровный, уверенный темп. После концентрации внимания на чем-то одном в течение десяти минут, скорее всего, почувствуете себя спокойнее, а попрактиковавшись, сможете добиваться хороших результатов в течение двух-трех минут.

Наши мысли – это джойстик для управления реальностью



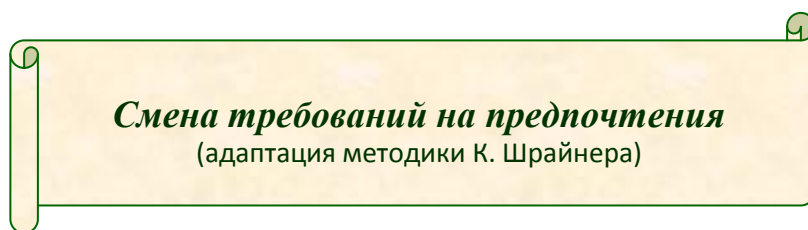
Как известно, качество нашей жизни во многом определяется качеством наших мыслей. Обычно мы думаем, что не можем чувствовать себя хорошо и счастливо, если:

- у нас нет достаточно денег;
- начальник не замечает наших усилий;
- близкие люди не изменяются, в желаемом нам направлении;
- соседи непрерывно шумят и не дают покоя;

- мы не получаем того, чего страстно желаем и т.д.

У каждого из нас есть свое собственное представление о том, как «должно быть правильно», мы предъявляем свои требования к окружающей реальности. Неразумные требования вырастают из нереальных ожиданий. Когда мы думаем, что жизнь должна напоминать рай, она больше всего похожа на ад.

И у нас есть выбор: или страдать от «несовершенства» (по нашему мнению) этого мира, или сменить требования на предпочтения. «Требования» и «предпочтения» здесь понимаются в специальном значении. Они имеют отношение к тому, насколько человек связывает свое счастье с решением конкретной проблемы. То есть имеется в виду не требовательность в словах или поступках, а скорее требовательность в подходе. Ниже приводится способ избавления от настойчивых ожиданий.



Когда вы чувствуете себя неудовлетворённым, сформулируйте требование, лежащее в основе этого чувства. Задайте вопрос самому себе: «Как мне кажется, что я должен иметь, чтобы чувствовать себя счастливее?».

⇒ *Заметьте, что прекрасно хотеть то, что вам нравится, но при этом учитите, что данное требование может привести к напряжению.*

А теперь позвольте своему требованию смягчиться до уровня предпочтения.

Как это сделать? Чтобы способ сработал, сначала правильно определите свое требование. Например: «Я злюсь, потому что отключилось электричество» или «Я не могу чувствовать себя счастливым, потому что у меня нет денег». И попробуйте перевести его в предпочтение. Например, «Я предпочитаю, чтобы срочно была восстановлена подача электричества, но при этом я готов принять и альтернативный вариант» или «Я сейчас не имею так много денег, как хотелось бы, но это не мешает мне чувствовать себя хорошо». Если, например, у вас украли кошелек, вы можете потребовать, чтобы вор вернул вам его обратно, чтобы полиция нашла вора. Но,

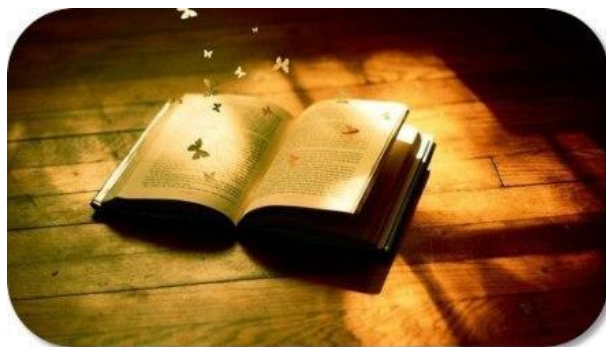
если вы решите, что не можете быть счастливы без этого кошелька, то это сослужит вам плохую службу. Именно этот внутренний вид требования может переполнить чашу ваших волнений.

Предлагаемый антипораженческий подход позволяет нам перепрограммировать сознание, объединяя снятие напряжения с позитивным действием, а не с беспомощной пассивностью.

Легче перевести требования в предпочтения, если рассмотреть их в более широкой перспективе. Наше сознание имеет способность кружиться над одной и той же проблемой, как бы рассматривая её в увеличительное стекло, раздувая небольшие осложнения в крупные неприятности. Наша задача – компенсировать эффект «увеличительного стекла», а это можно сделать, посмотрев на эти проблемы со стороны. Это расширяет рамки нашего сознания и выводит из тупика.

Следующие рекомендации помогут вам посмотреть на свои проблемы иначе:

1. Помните: то, что сейчас вами воспринимается как проблема, может быть очень похоже на то, с чем вам уже приходилось сталкиваться. Скорее всего, что-то подобное уже происходило. Раньше вы находили нужные решения и найдёте снова. «Новая» проблема вовсе не так экзотична, как может вам показаться. Она только напоминает дракона, а на самом деле это старый привычный буйвол.
2. Задайтесь вопросом: «Будет ли эта проблема по-прежнему волновать меня через неделю или через месяц?». Часто мы расстраиваемся по поводу событий, которые уже через час будут казаться нам незначительными.
3. Вызовите в сознании ваши главные ценности, основанные на вашем миропонимании или вере. Постройте логический ряд из ваших проблем и ведущих ценностей. Сравните, что перевешивает. Рассмотрите мелкие неприятности, например, со следующей позиции: «Всё, в чем я нуждаюсь, - это здоровье и семья, а остальное уже будет незаконной наживой».



И ещё один вариант того, как перевести наши требования в предпочтения. Предлагаем задуматься над следующей древней мудростью:

**«ВСЁ, ЧЕГО БЫ ТЫ НИ ЖЕЛАЛ ОТ ЖИЗНИ,
СНАЧАЛА ТЫ ДОЛЖЕН ДАТЬ КОМУ-ТО ДРУГОМУ»**

- Чже Цонкапа (1357-1419), учитель первого Далай ламы –

И еще одно напутствие потомкам от того же Учителя:

**«КОГДА С ТОБОЙ СЛУЧАЕТСЯ НЕПРИЯТНОСТЬ,
ПЕРЕСТАНЬ ДЕЛАТЬ ЭТО ДРУГИМ».**

Притча о счастье

Мудрый мастер всю свою жизнь был счастливым, улыбка никогда не сходила с его лица. Вся его жизнь была пропитана ароматом праздника! Даже умирая, он весело смеялся. Казалось, будто он наслаждается каждым моментом уходящей жизни. Его ученики сидели вокруг, и один спросил: "Почему вы смеётесь? всю свою жизнь вы смеялись, и мы всё не решались спросить, как вам это удаётся? И вот сейчас, в последние минуты, вы смеётесь! Что здесь смешного?"

Старый Мастер ответил: "Много лет назад я пришёл к моему Мастеру молодым человеком, семнадцатилетним, но уже глубоко страдающим. Мастеру же было семьдесят, а он улыбался и смеялся просто так, без всякой видимой причины. Я спросил его: "Как вам это удаётся?" И он ответил: "Внутри я свободен в своём выборе. Просто это — мой выбор. Каждое утро, когда я открываю глаза, я спрашиваю себя, что выбрать сегодня — блаженство или страдание? И так случается, что я выбираю блаженство, ведь это так естественно".

P.S. АНТИСТРЕСС-РЕЦЕПТЫ ОТ ЗНАМЕНОСТЕЙ

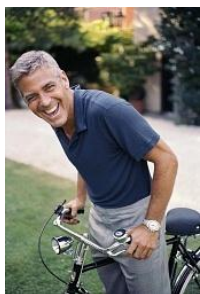
Как «звёзды» справляются со стрессом? Ведь сам образ их жизни предполагает высокий уровень напряжения?

Многие из них используют самые простые способы восстановления и поддержания высокой работоспособности.

Зарубежные и отечественные знаменитости находят для себя самые разнообразные средства самопомощи для преодоления последствий стресса:



Николас Кейдж ежедневно пробегает по 10 километров.



Джорж Клуни тоже отдает предпочтение спорту - по два часа каждый день играет в баскетбол



А вот актер **Мэтью Макконахью** для снятия стресса стучит по барабанам, что, кстати, прекрасно помогает сбросить негативное эмоциональное напряжение и избавиться от гнева.



Кейт Уинслет составляет планы на будущее и пишет распорядок дня. Таким образом, уходит неопределенность и снимается тревога.



Мадонна лучшим способом успокоить нервы считает просто отпустить ситуацию и не пытаться всё взять под свой контроль. Дать случаю решить все за вас и, конечно же, не паниковать.



Лина Данэм предлагает снимать стресс медитацией, она помогает не только успокоить нервы, но и настроиться на позитивный лад. «Это прекрасный способ разобраться в себе и никогда не забывать, кто ты есть на самом деле».



Анжелина Джоли говорит, что ее главная медитация – игры с детьми. Для нее нет более расслабляющего занятия, чем сидеть на полу в окружении своих малышек и наблюдать за их играми. Но этот способ хорош лишь для тех, кто не представляет своей жизни без детских криков и смеха.



Кристина Риччи включает свою самую любимую музыку на максимум и танцует со своими собаками, это у нее снимает усталость вмиг. Главное, советует актриса, чтобы никто не заметил вас в этот момент, так как со стороны все действие выглядит крайне комично.



Марина Хлебникова признается, что во время депрессии любит ходить на футбольные матчи. Атмосфера, которая царит на стадионе, помогает певице справиться с любым стрессом. После матча у певицы появляется безумная энергия, которая часто перерастает в создание новых хитов.



Мария Шарапова перед ответственными теннисными матчами снимает стресс и волнение в магазинах. Шоппинг помогает ей расслабиться и выйти на корт с чистыми мыслями. Причем все подряд она не покупает, а может часами разглядывать витрины и бродить по магазинам, не совершив ни единой покупки.



Ирина Аллегрова справляется со стрессами кулинарией и походами по хозяйственным магазинам. Кастрюли, сковородки и прочая кухонная утварь поднимают ей настроение в один момент. Но главный ее рецепт – тишина!

В заключении...

Каждый человек уникален, и то, что одному подходит, другому сделает только хуже. Вы знаете себя гораздо лучше, чем кто-либо! Экспериментируйте, и вы обязательно найдете путь к гармонии с собой и с окружающими.

Хорошего вам самочувствия и прекрасного настроения!

Притча «Дерево»

*У дороги стоял ствол засохшего дерева.
Ночью прошёл мимо него вор и испугался —
подумал, что это стоит, поджидая его,
полицейский.*

*Прошёл влюбленный юноша, и сердце его
забило радостно: он принял дерево за свою
возлюбленную.*

*Ребенок, напуганный сказками, увидав
дерево, расплакался: ему показалось, что это
привидение.*

*Но во всех случаях дерево было только
деревом.*

Рекомендуемая литература:

1. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченков. – Мн.: Харвест, 1999.
2. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й., «Выход из депрессии. Освободи себя от хронической неудовлетворенности». - СПб.: Питер, 2011.
3. www.stress.ru (о методе «КЛЮЧ» Хасай Алиева).
4. Алиев Х. Метод «Ключ». Разблокируй свои возможности. Реализуй себя! Питер; СПб, 2009.
5. Маккей М., Дэвис М., Фенинг П. «Как победить стресс и депрессию». – СПб.: Питер, 2011.
6. Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты: Пер. с англ./ Предисл. Ю.В. Пахомова, - М. Изд.группа «Прогресс», 1993 – 272 с.