

Как преодолеть стресс

1. Рассказать о своей ситуации друзьям, выслушать их мнение. Найти людей, способных поддержать.

2. Написать ситуацию на бумаге сначала и до конца, при этом зафиксировать свое состояние, эмоции, мысли, реакцию, переживания, т.е. все, что происходит в ранний стрессовый период. После прочтения текста можно написать текст (этот же текст) от третьего лица в виде повествования, фактов, истории. Это поможет лучше проанализировать ситуацию со стороны наблюдателя и со здравым смыслом.

3. После работы с текстом, его подробного анализа можно отдохнуть, расслабиться и заняться деятельностью, способной отвлечь внимание от стрессовой ситуации (сон, прогулка, компания друзей, спорт, спортивные и интеллектуальные игры, прослушивание музыки, просмотр фильма, передачи по телевизору, общение с животными, короткое путешествие в пригородные места, чтение книг, газет, журналов и т.п.). Перед принятием решения нужно отдохнуть, расслабиться, чтобы не принимать его поспешно.

4. Можно использовать некоторые релаксирующие приемы, направленные на улучшение состояния организма, улучшение метаболизма, активности, внимания и т.д.:

- дыхательные упражнения: сделать несколько глубоких вдохов для снятия напряжения; выдохнуть воздух, используя мышцы диафрагмы и пресса; упражнения нужно делать плавно, спокойно, без напряжения;

- потянуть мышцы, сделать легкие растяжки, но без болевых ощущений для расслабления;

- помассировать мышцы задней поверхности шеи и верхней части спины, которые напрягаются при стрессе за счёт выброса адреналина; продолжительность массажа 2-5 минут;

- помассировать и надавить на виски – акупунктура (точечный массаж) нервов на висках косвенно расслабляет определенные мышцы, главным образом на шее;

- не стискивать зубы; помассировать и размять нижнюю челюсть путем её плавных ритмичных движений по следующим направлениям: вниз-вверх, в стороны, вперед-назад, по всем возможным диагоналям (на собственное усмотрение) и круговые движения в разные стороны;

- расправить грудь, поднять плечи вверх и отвести их назад; при прямой осанке происходит лучшая вентиляция легких, что увеличивает эффективность дыхания и повышает качественный уровень здоровья; при этом можно сделать глубокий вдох и выдох с расслаблением; это упражнение можно повторять до 50 раз и более на усмотрение каждого;

- можно сознательно напрягать (ритмично, спокойно, без нагрузки) отдельные группы мышц конечностей, корпуса произвольное количество раз до улучшения состояния; время напряжения мышц должно составлять до 5 с. за 1 раз;

- можно принять тёплый душ в течение дня, вечером, перед сном; утром лучше принять прохладный душ и умыть лицо прохладной водой;

- можно заняться зарядкой, легкой, без напряжения и усталости; работающие мышцы легче поддаются расслаблению, чем в состоянии гемодинамики;

- можно послушать спокойную (но не грустную) тихую музыку, потому что она помогает снять стресс или преодолеть его кризисный период; существуют специальные записи релаксирующей музыки, но можно слушать и обычную музыку.

Чтобы снять стресс, не надо искать специфическую информацию, выполняйте досконально простые упражнения, построенные на естественных ясных действиях в повседневной жизни. Их можно осуществлять самостоятельно.

Пять приемов, способных свести к минимуму время, затрачиваемое на беспочвенную тревогу и беспокойство

1. Необходимо понять несостоятельность беспокойства. Большинство воображаемых событий, тревожащих людей, вообще не происходят. Необходимо проанализировать свои страхи и опасения с этой точки зрения. При этом рациональнее оценить вероятность события и продумать «резервные» действия на тот случай, когда событие все же произойдет.

2. Полезно приобрести оптимистический настрой и не волноваться, если в настоящее время ничего не происходит; будущее служит для того, чтобы его планировать, ставить цели, задачи; жить необходимо настоящим, осуществляя те или иные действия для решения задач и достижения целей, а из прошлого может пригодиться только опыт (но не уже имеющиеся страхи и опасения).

3. Необходимо посмотреть страху «в лицо». Для этого нужно подробно оценить свои цели, желания и действия, затем проанализировать все обстоятельства, какие складываются в настоящее время (но не те, какие будут в будущем), и действовать в соответствии с настоящими обстоятельствами, корректируя свои планы и изменяя действия в соответствии с изменениями внешних условия деятельности.

4. Страх следует заменить обеспокоенностью от страха, которая представляет собой вызывающую эмоциональный стресс и эмоциональное опустошение реакцию. Обеспокоенность представляет собой рациональную реакцию организма, вырабатывающую адекватную деятельность данным обстоятельствам, направленную на решение возникшей проблемы.

5. Необходимо непрерывно искать возможность исправить или хотя бы смягчить неблагоприятное воздействие обстоятельств, а если такая возможность найдена, то немедленно принимать соответствующие решения и действия.

Однако если ситуацию все же нельзя изменить, так как обстоятельства порою бывают сильнее человека, то необходимо постараться пренебречь потерей, но на будущее нужно усвоить урок жизни, и не давать складываться обстоятельствам безвыходно, так как большинство проблем возникают в основном из-за собственных ошибок или неправильных действий.

Таким образом, беспокоиться дороже, тратя «нервные» силы впустую, так как подобные состояния требуют сильной выдержки, чтобы из них выйти; разумнее выбрать рациональный путь решения трудностей, чем губить свое здоровье:

- бесполезно беспокоиться, если ничего не зависит от собственных действий;
- принимать решения и незамедлительно действовать во всех возможностях;
- в любом случае беспокойство не дает ничего, кроме стресса.

Следуя этим правилам, необходимо научиться главному – жить вне стресса и выходить из состояния беспокойства.

Четыре способа стрессотерапии:

- смехотерапия;
- мелотерапия (музыка лечит);
- преодоление усталости;
- здоровый сон.