

## **САМОПОМОЩЬ ПРИ КРАТКОВРЕМЕННОМ И ХРОНИЧЕСКОМ СТРЕССЕ**

Важно выбрать необходимые для Вас физические упражнения, которые помогут мобилизовать защитные силы организма. На каком виде физической активности остановиться: прогулке пешком, плавании, аэробике, теннис, волейбол или футбол – зависит от ваших предпочтений и пристрастий. Вы должны ответить на вопрос, что вам под силу и что будет доставлять эмоциональное удовольствие. Кратковременное занятие выбранной активности не помогут вам снизить уровень стресса. Если бегать – так необходимо это делать каждый день круглый год! Далее уровень физической нагрузки необходимо подобрать. Как это сделать?

1. Посетите врача, который поможет вам определить ваши физические возможности для выбора определенного вида спорта, уровень физической нагрузки.

2. Физическая активность не должна отнимать у вас много времени, а место занятий не должно быть далеко от дома.

3. Упражнения должны соответствовать вашей психодинамике. Если вы от природы общителен, подберите себе групповые виды физической активности: баскетбол, волейбол и т. д. Если вы неуютно чувствуете себя в чьем-то обществе, выберете для себя индивидуальные занятия. Таким образом, вы сохраните интерес к выбранным занятиям или даже усилите заинтересованность в них.

4. Хорошо если физические упражнения, тренировки могут постоянно демонстрировать вам рост вашего мастерства. Рост мастерства усиливает самоуважение, что само по себе понижает общий уровень стресса.

5. Необходимо так спланировать физическую активность, чтобы часть упражнений ритмично повторялась. Ритмичные, повторяющиеся действия дадут возможность расслабиться. Следуя ритмичным движениям, мы обретаем утраченные чувства контроля и безопасности.

6. Повторяющиеся ритмические упражнения, не должны выполняться бездумно. Некоторая концентрация внимания ослабляет воздействие стресса. Для занятий стресса выберите свободное время, когда вас ничего не отвлекает. Если вы сможете сфокусировать ваше внимание на выполнение упражнений, вы сузите рамки своего мира до таких размеров, которые нетрудно держать под контролем.

7. Упражнения, которые вы выбрали, должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, который накапливается при стрессе, использовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, избыток адреналин сделает вас раздражительным и нервным.

8. Ваши упражнения могут быть частью вашей борьбы с избыточным весом. Помните, что это не так легко. Важно, чтобы неудачи на этом пути не прибавляла вам стрессогенных факторов. Знайте, что даже 6 часов занятий теннисом могут снизить ваш вес только на 0.5 кг. Но занятия спортом регулируют метаболические реакции вашего организма на последующие 20 часов.

Физические упражнения полезны для сердечно-сосудистой и дыхательной системам, поскольку активность облегчает доступ кислорода к мышцам. Спортивные упражнения не только избавят вас от головных и мышечных болей, но и нормализует ваше дыхание и сердечную деятельность.

*Дополнительная полезная информация.*

1. Нельзя начинать или заканчивать упражнения внезапно. Постепенное увеличение и снижение физических нагрузок необходимо для контроля за вашим давлением.

2. Постепенно увеличиваете нагрузку на сердечно-сосудистую систему, тем самым вы обеспечите достаточный приток крови к сердцу.

3. Иногда состояние здоровья не позволяет заниматься спортом, даже в облегченном варианте. В таком случае может помочь грамотно проведенная релаксация, которая отвлечет ваше внимание от конфликтной ситуации и избавит ваше внимание от конфликтной ситуации и избавит вас от лишнего адреналина.

## **Медитация**

Одно из главных преимуществ медитации – простота организации. Освоение техники медитации даст вам определенные навыки, которые защитят организм от разрушительного влияния стресса. Медитация способствует:

1. Снижению мышечного напряжения;
2. Регуляции дыхания;
3. Снижению уровня солей молочной кислоты в крови;
4. Нормализации пульса.

## **Самогипноз**

### **Техника самогипноза**

1. Удобно сядьте в кресло напротив стены, примерно в 2,5 м от нее. На стену повесьте картину или любой другой предмет, который привлечет ваше внимание. Он должен висеть на 30 см выше уровня ваших глаз, когда вы сидите в кресле.

2. Фиксируйте ваше внимание на картинке и начинайте считать от 100 до 1 – по одному числу на каждый выдох.

3. Продолжая считать и концентрировать внимание на картинке, вообразите, что вы плывете, плывете вниз по течению легко и свободно.

4. Если вам удастся сосредоточить внимание на картинке, вы почувствуете, что веки станут тяжелыми и глаза начнут закрываться. Медленно закройте глаза.

5. Ваши глаза закрыты, вы продолжаете обратный счет, по десять чисел на каждом выдохе. Представьте, что вы – мягкая тряпичная кукла, ваше тело расслаблено и вы плывете в приятных волнах.

6. Теплые ласковые волны легко касаются вашего тела. Вам спокойно и комфортно. Можете больше не считать и просто плыть.

7. Если вы вдруг вспомните что-то неприятное, отметьте это, но продолжайте сохранять расслабленное состояние, вам тепло и приятно.

8. Поставьте ваш внутренний будильник на 5 минут, даже если вы собирались отдыхать дольше.

9. Если вы готовы выйти из состояния самогипноза, то нужно или проснуться, или, считая от 1 до 3, выполнить следующее упражнение: на счет «раз» – скажите себе, что вы готовы, на счет «два» – сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, на счет «три» – сделайте выдох и медленно откройте глаза. Когда вы открыли глаза, продолжайте сохранять расслабленное и приятное состояние.

## Релаксация

Релаксация состоит из трех частей: собственно прогрессивная мышечная релаксация, специальное дыхание и визуализация.

**Часть первая. Прогрессивная мышечная релаксация.** Выполняется упражнение очень просто: вы сосредотачиваетесь последовательно на каждой мышечной группе. Вначале вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а потом расслабьте. Прделайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины, плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти); наконец, с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. Первая часть упражнений окончена. Выполните ее хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.

**Часть вторая. Дыхание.** Чтобы увеличить приток кислорода в ваш организм, вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания.

Итак, начали. Вдыхайте (через нос) достаточно глубоко, но не настолько, чтобы казалось, что вы вот-вот лопнете, а просто сделайте хороший полный вдох. Для глубокого и полного вдоха необходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Типичная ошибка, допускаемая при вдохе: блокирование доступа воздуха в нижнюю часть легких при втягивании живота.

Итак, глубоко вдохните через нос, поместив ладонь на солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь,

чтобы она не касалась кожи. Приподнимается ли при вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то ваш вдох недостаточно глубокий, потому что вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в брюшную полость, чтобы вы почувствовали под рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Итак, вы научились заполнять легкие воздухом. Теперь можно перейти к следующему этапу брюшного дыхания: выдоху. При выдохе нет необходимости с силой выдувать из себя воздух, а необходимо просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Вы просто сбросьте напряжение мышц, которыми вы удерживаете воздух в легких, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху свободно выйти. Теперь еще раз выполните это упражнение. Вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота приподнялась; затем без усилия выдохните через рот. Внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При выдохе через рот также слегка опускается нижняя челюсть. Но если вы напряжены, челюсти у вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся. На первых порах вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды.

Итак, теперь вы знаете, как выполнять брюшное дыхание. Релаксация плюс дыхание. Объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно. Прогрессивная релаксация содержит два вида действий: напряжение мышц и их расслабление.

Брюшное дыхание также состоит из двух действий: вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, вы будете напрягать и расслаблять мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например: медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делая глубокий медленный вдох, – затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Повторите упражнение со следующей мышечной группой и так далее, пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряжение с вдохом и расслабление с выдохом.

Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у вас более пяти минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко и естественно сочетать релаксацию с дыханием.

**Часть третья. Визуализация.** Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, вы призовете на помощь свое воображение. Чтобы освоить визуализацию, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои сжатые кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного упражнения состоит в том, что вы будете «видеть» мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряжения, выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную картину того, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к следующему этапу. Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. Но на этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы «выдыхаете через руки». Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как ваши руки напрягаются. На выдохе медленно наблюдайте, как руки расслабляются, и по мере того, как вы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

На что похоже мышечное напряжение, как оно выглядит? Напряжение может выглядеть как угодно, – смотря по тому, какой образ приходит вам на ум при выполнении этого упражнения. У одного это может быть темный дым, исходящий из рук, у другого – пар, у третьего – потоки света. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать свой собственный, лишь бы он помог вам представить как нечто выходит из той части тела, через которую вы «выдыхаете». Дым, пар, туман, свет – все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Если вы научитесь представлять себе, как внутри вас «открывается выпускной клапан», вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет вам расслабиться.

Теперь вы готовы воспринять окончательную инструкцию упражнения релаксации, в котором объединяется работа тела, психики и дыхания.

Поскольку невозможно одновременно читать и выполнять упражнение, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, зачитывать вам эту инструкцию, или же сами наговорите ее на магнитофон и включайте в удобное для вас время.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где вам никто не мешает. По возможности, удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Растяните туго облегающую одежду, ослабьте пояс. Когда начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды подаются слишком медленно, не ждите, не задерживайте дыхание, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который вам удобен. Время от времени «просматривайте» все свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли вам инструкции кто-то из близких, или вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а текст рекомендуется следующий.

«Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног, одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайся увидеть, как из них «вытекает» напряжение. Повтори: вдох, напряги пальцы, выдох; плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

Внимание на *стопу и голеностоп*. На вдохе напряги стопу, на выдохе «выдохни» через нее. Повтори: вдох, выпяти живот, медленный выдох без усилия через стопы.

Внимание на *икры ног*. Вдох, напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь 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 вдохни и напряги мышцы; медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь *ягодичные мышцы*. Вдохни и напряги их; выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

*Поясница*. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

*Живот*. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсть опускаются.

*Верх спины*. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

*Плечи*. На вдохе подними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение, выдохни через плечи.

Переходим к *шее*. Вдох через нос, выпячивая живот, свободный выдох через шею.

*Лицо*. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение «вытекает».

*Руки*. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончим *кистями рук*. Вдохни и собери все напряжение, какое еще осталось в твоём теле в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев.

Упражнение окончено. Когда вы приобретете некоторый опыт, на выполнение всего цикла у вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте «просматривать» свое тело внутренним взором, отмечая все возникающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до и после упражнения? Постарайтесь запоминать ощущения «до» и «после» при каждом выполнении упражнения. Это разовьет у вас способность по внутренним признакам замечать накопление напряжения в организме.

Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те моменты вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением. Когда вы сталкиваетесь с явлениями и событиями, легко выводящими вас из равновесия, вам очень важно знать, как в такой ситуации сохранить спокойствие и способность управлять своим вниманием».

*В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти вам жизнь.*