

Как пережить стресс?

Учитесь планировать. Дезорганизация может привести к стрессу. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой, как дамоклов меч. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите.

Признавайте и принимайте ограничения. Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что – либо. Ставьте достижимые цели.

Развивайтесь. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для Вас.

Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые Вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.

Учитесь терпеть и прощать. Нетерпимость к другим приводит к разочарованию и гневу. Попробуйте действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет Вам принять их.

Избегайте ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к выигрыванию в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.

Регулярно делайте физические упражнения. Выберите ту программу или вид спорта, который доставляет Вам удовольствие, и не будет перегружать Вас. «В здоровом теле - здоровый дух».

Учитесь систематическому, безмедикаментозному методу расслабления. Медитация, йога, аутогенная тренировка и прогрессивная релаксация помогут снять психоэмоциональное напряжение, головную и мышечную боль без применения медикаментов. Овладеть данными навыками можно с помощью специалистов и психологов.

Рассказывайте о своих неприятностях. Найдите друга, подругу, священника, консультанта, психотерапевта или психолога, с которыми Вы можете быть откровенны. Выражение Вашего сдерживаемого напряжения полному сочувствия слуху очень полезно для снятия напряжения.

Выполняя эти рекомендации, можно справиться со стрессом и сохранить свое психическое и физическое здоровье.

Будьте здоровы!

Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), 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.

Перечислим 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.

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. Разберите 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 спокойное. 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 играет 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, 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 по работе. 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. Прделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

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

Условия расслабления

- Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.
- Специальная методика расслабления.
- Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.
- Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
- Учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.
- Удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.
- Регулярные занятия релаксацией.

Пять советов Бредли Фредерика

Данные рекомендации разработаны в США и адаптированы для нашей страны.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4–5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ

Девять профилактических правил для всех и каждого

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1–1,5 литра в день.

5. По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОИ, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберет вас от многих тяжелых стрессов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. — М., 2002.

2. Барлас Т.В. Популярная психология: от конфликтов к обретению. — М., 1997.

3. Батаршев А.В. Психодиагностика способности к общению, или Как определить коммуникационные и организационные качества. — М., 1999.

4. Битянова В.Н. Психология личностного роста. — М., 1996.

5. Борисова Л.Г. Социальное качество профессиональной группы (на примере российского учительства 60–90-х гг.). — Новосибирск, 1993.
6. Васильева О.С. Психология здоровья человека. Эталоны. Представления. — М., 2001.
7. Виллюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. — М., 1976.
8. Гримак Л.П. Общение с собой. — М., 1991.
9. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции. — Л., 1974.
10. Дмитроченкова И.П., Ланина Н.В. К вопросу о коррекции личностных особенностей педагогов//Психолого-педагогические условия развития личности учащихся. — Воронеж, 1990.
11. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. — Л., 1985.
12. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. — Л., 1990.
13. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. — М., 1988.
14. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию. — М., 2000.
15. Колядинцева О.А., Посашкова И.П. Личность учителя: постижение себя на пути к успеху: Методическое пособие. — Омск: ООИПКРО, 2002.
16. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. — М., 2000.
17. Лук А.Н. Эмоции и личность. — М.: Знание, 1982.
18. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2001.
19. Макшанов С.И. Психология тренинга. — СПб., 1997.
20. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М., 1998.
21. Маркова Л.М. Психология труда учителя. — М., 1993.
22. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших педагогических заведений. Книга 1. — М., 1994.
23. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. Книга для учителя. — М., 1991.

24. Панфилова А.П. Деловая коммуникация в профессиональной деятельности. — М., 2002. Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении // Психологический журнал. — Т. 12, 1991, № 1, с. 47–55.
25. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. — М., 1982.
26. Прохоров А.О. Психология самоуправления. — Казань, 1997.
27. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хряцевой. — СПб., 1999.
28. Психологические основы формирования у педагогов личностно-ориентированного подхода к ребенку / Под ред. С.С. Харина. — Минск, 1999.
29. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. — М., 2002.
30. Тарасов Е.А. Как победить стресс. — М., 2002.
31. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994, № 6.
32. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. — М., 1988.
33. Черепанова Е.М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. — М., 1996.