

Борьба со стрессом

Издавна существуют достаточно простые способы снятия стресса, не требующие длительных тренировок и особенно эффективные в неотложных, критических ситуациях.

Для начала предлагаем вашему вниманию рекомендуемые Н. Смирновым приемы овладения собой.

1. Выговоритесь! Всегда, в коллективах находятся люди, обладающие большим потенциалом сочувствия, к которым в трудную минуту охотно обращаются за советом. В социальной психологии, где поведение рассматривается сквозь призму ролей, такое положение в коллективе называют "жилеткой" (в нее можно поплакаться). Открытости благоприятствуют случайные встречи, будь то в поезде, самолете или очереди. Это объясняется стопроцентной гарантией анонимности подобного контакта. Одинокие люди заводят кошек, собак, потому что маленькому другу можно излить все, что накопело в душе. И в этом нет никакой мистики: животные, хорошо изучившие своих хозяев, отвечают естественными, а не наигранными, приобретенными, как у людей, знаками ответного внимания.

2. Напишите письмо. Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. Причем не обязательно писать какому-то конкретному адресату. Записи могут носить дневниковый характер. Если хватает фантазии, пишите своим потомкам, жителям другой планеты.

3. Сделайте себе подарок. Можно буквально выполнить эту рекомендацию, то есть пойти немедленно в магазин и купить себе какую-то безделушку. Другой вариант: предоставить себе на 2-3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями.

4. Помогите другому! Проявляя альтруизм, вы и себе делаете добро. Любой медик подтвердит, что ни с чем несравнима радость, которую испытываешь, когда видишь помолодевшие, полные благодарности, признательности лица своих бывших пациентов.

5. Почувствуйте землю под ногами. Эту рекомендацию можно истолковать буквально: попрыгайте, почувствуйте почву под ногами, осознайте, что все, что происходит вокруг - шум ветра, голоса птиц, движение транспорта, - касается вас. Почувствуйте себя уверенным, непоколебимым, полным богатырской мощи, оптимизма.

6. Растворите печаль в сновидениях. "Утро вечера мудренее" - старая проверенная поговорка. Отдохнувший человек - это уже другой человек, то, что еще вчера казалось ужасающим, сегодня воспринимается спокойнее, без налета трагичности.

7. Нет худа, без добра. Эту не менее известную поговорку можно перефразировать так: что бы ни происходило, во всем есть что-то положительное. Заболел человек - ничего, появится возможность хоть на какое-то время избавиться от тягостных проблем. И вообще - любые препятствия только закаляют личность.

Следующий предлагаемый комплекс упражнений позволит за короткое время расслабиться, вернуть нормальную работоспособность, а значит, и не допускать себя до хронического стресса. Упражнения настолько элементарны, что можно их выполнять как дома, так и на работе.

1. Возьмитесь обеими руками за сиденье стула, на котором сидите, напрягитесь и потянитесь вверх. Досчитайте до шести, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.

2. Отведите руки за голову и сильно надавите на шею у основания черепа, одновременно противодействуя этому давлению.

3. Помассируйте пальцы рук - от основания до кончиков. Мужчины сначала массируют левую руку, а женщины начинают с правой руки.

4. Медленно вдохните (мысленно сосчитав до шести), задержите дыхание на две секунды, медленно выдохните (сосчитав до двенадцати).