Управление стрессом

«Не так страшен стресс, как его малюют» – можно так говорить тому человеку, который сумел вовремя оценить последствия влияния различных неприятных, сложных жизненных ситуаций на свой организм. Умение управлять стрессом – это умение управлять собой во время стресса. Этому искусству можно научиться, если следовать рекомендациям и выполнять различные упражнения.

Во-первых, стресс связан с силами, свойственными физическому миру, а так как человек – часть этого физического мира, то он испытывает воздействие тех же сил. И стараться обходить этот вопрос — значит не учитывать многих жизненно важных явлений. «Подумаешь, поволновался. Пойду, посплю, и все пройдет...» — чаще всего можно услышать от старшеклассника или неопытного молодого человека. Испытывая силу давления на свой организм, у человека возникает физиологическое и психологическое напряжение, в результате которого может развиваться болезнь. Слово «стресс» возникло в 18-19 веках в английском языке и использовалось преимущественно в физике. В 20 веке всемирно известный врач и биолог Ганс Селье перенес слово «стресс» в медицину. Стресс обозначает физиологическое или психологическое напряжение, возникшее в результате воздействия стрессоров, которые нарушили существовавшее равновесие.

Что может проявляться для человека как давление на его организм? Это могут быть чрезмерные умственные нагрузки, которые развивают состояние утомления и истощение нервной системы. Называется этот вид давления физическим стрессором. Так же существуют психологические и информационные стрессоры: конфликты, неприятная информация, переживание в связи с чем-либо.

Профилактический путь:

Главное в вопросе управления стрессом — это ежедневная профилактика: повышение энергетики организма, развитие позитивного начала в своем личностном поле, в отношении к жизненным проблемам. Ежедневно рекомендуется выполнять следующее упражнение:

Формирование установки сознания на переживание состояния счастья и здорового образа жизни.

Проснувшись утром и выполнив ряд физических упражнений, следует сказать себе: «Я счастливый, уверенный в себе человек, я верю в будущее и в справедливость жизни, и потому буду долго жить».

Такие высказывания называются аффирмациями, вы их можете делать в виде коротких утвердительных предложений или в виде красивых текстов, начинающихся примерно так: «Я прекрасный цветок, мои лепестки распускаются и тянутся к свету и любви. Я — часть этого прекрасного мира, мой мир добрый, и он ежедневно дарит мне бесконечное счастье быть любимым человеком и любящим, заботливым другом. Желания и мысли мои имеют светлое начало, и потому я всегда уверенный человек во всех проявлениях жизни». Подобная тонкая работа со своим внутренним миром поможет тебе быть уверенным и счастливым человеком. Следует обратить внимание на высказывание: «Ты счастлив не потому, что все хорошо, а хорошо потому, что ты счастлив» (Г. Курлов) — и поразмышлять над содержанием этих слов. Еще можно вспомнить народную мудрость: «Не родись красивым, а родись счастливым». Каждый день мы словно вновь приходим в этот мир, нарождаемся, наводим красоту на свое лицо, а ведь важно свой внутренний мир осветить добрым и счастливым началом, добрыми и светлыми мыслями и намерениями.

Телесные техники как способ самовосстановления

Если ты чувствуешь напряжение в своем теле, сделай несколько упражнений.

А) Сильное положение тела.

Позвоночник прямой. Голова прямо. Плечи расправлены. Взгляд прямо. Постарайся успокоиться.

Б) Потирание ладоней, пока не почувствуете тепло.

Помни, что на твоих ладонях много разных точек и энергетических узлов, связанных со всем твоим организмом. И потирая ладони, ты воздействуешь положительно на свой организм.

В) Дыхание

В проветренной комнате или у окна примите удобную позу: прямая спина, расслабленные руки и ноги. Сделайте выдох ртом. Затем вдохните носом на счет «раз, два, три» и сделайте полный выдох ртом. Повторите упражнение8-10 раз.

Когнитивное переключение внимания

А) «Что вижу – о том пою»

Когда не можете избавиться от мрачных мыслей, пойте все, что видите. Главное – никакой оценки – переключение с болезненных ощущений на реальность мира. «Я вижу комнату в белых обоях. На окне растут цветы, за окном летает птица, светит солнце. Я сижу напротив человека в синем платье. На стене висит картина». Описания легкие, безоценочные, касаются только внешнего мира, окружающей реальности. Подобные песенки помогают восстанавливать внутреннее равновесие, избавиться от мрачных мыслей, переключить фокус внимания с болезненных переживаний на реальность окружающего мира.

Эмоционально-волевая саморегуляция

Хорошо помогает обрести спокойствие и снять психоэмоциональное напряжение аутотренинг – способ расслабления под релаксационную музыку (звуки природы, пение птиц, шум моря). Выполнять лучше утром или вечером. Заняв удобное положение в кресле или на диване, закрыв глаза, выпрямите свое тело в расслабленном положении (не перекрещивая руки и ноги). Сделайте несколько команд себе внутренним голосом: «Мои ноги расслабляются, становятся теплыми, руки расслабляются, мои пальцы теплые. Приятное тепло поднимается вверх по рукам. Мои ноги теплые и расслабленные, начиная от кончиков пальцев мои ноги теплеют, они словно находятся в теплой воде. Во всем теле у меня приятное ощущение расслабленности и спокойствия. Моя спина расслабляется: мышцы спины, плечи. Живот теплый и расслабленный. Расслабляются мышца лица: лоб, щеки, подбородок, губы. Я чувствую легкость и спокойствие во всем теле. Приятные ощущения во своем моем теле».

Далее можно включать образное мышление: например, «Я иду по зеленому лугу, ощущения счастья наполняют меня. Солнце светит, я слышу пение птиц и т д.».

Последняя команда должна быть направлена на восстановления привычного уровня сознания, бодрствующего: «Я чувствую себя бодрым и спокойным человеком. Я готов к труду и работе».

Благодарение и прощение – в период экзаменов особенно

Утром потрудитесь настроиться на встречу с человеком, к которому идете, и скажите несколько слов благодарности ему, обращаясь по имени. Пусть этот человек не слышит сейчас этих слов, но данное упражнение поможет справиться с волнением, и сделать ваш контакт более успешным. Например, «Анна Ивановна, я благодарю Вас, за ... (за что скажите сами)». Лучше говорить эти слова вслух.

Особенно в напряженные дни следует благодарить таким же образом всех своих родителей, членов семьи, людей, которые связаны с вашими намерениями — в день по утрам вы должны поблагодарить от 10 и более человек и наполнить свое сердце искренностью и любовью, что поможет вам пройти очередное жизненное испытание или решить важный вопрос. Помните — любовь и только любовь является нам защитой во всех наших делах.

Литература:

- 1. Тренинг «Управление стрессом» (Козлова Светлана). Томск-2011.
- 2. Н.Н. Несменлова «Психолого-педагогическое сопровождение социализации личности подростков». Томск-2008.