

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ «СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ»

Цель: Психологическое благополучие индивидуума

Задачи: Повысить информированность населения о стрессе, сформировать навыки стрессоустойчивости

Целевая группа:

Население Хабаровского края

Рекомендуемая численность пациентов в группе – 10–12 человек.

Оборудование Школы:

- помещение для занятий площадью 4 м² на 1 место, не менее 24 м²;
- столы и стулья в количестве 15 штук;
- доска (большой блокнот – флипчарт), мелки, бумага, фломастеры, ручки, карандаши;
- информационные материалы для пациентов (дневники, памятки, буклеты и пр.).

Оснащение:

Мультимедийная презентация – по возможности; дневники самонаблюдения, информационные материалы для пациентов по методам преодоления стресса, вопросник на определение уровня стресса для каждого слушателя.

Структура и содержание занятия

Занятие №1

1. Вводная часть ~ 5 минут

Знакомство. Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут

- 2.1. Что такое «стресс». Источники стресса.
- 2.2. Влияние стресса на здоровье человека.
- 2.3. Реакция организма на стресс.
- 2.4. Управляемые и неуправляемые стрессоры.

3. Активная часть ~ 15 минут

Самооценка уровня стресса.

Занятие №2

1. Информационная часть ~ 15 минут

- 1.1. Стадии стресса
- 1.2. Методы преодоления стресса.
- 1.3. Несколько жизненных принципов и советов, которые помогут избежать стресса.

2. Активная часть ~ 10 минут

- 2.1. Знакомство с упражнениями на расслабление.
- 2.2. Проверка усвоения материала.
- 2.3. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ № 1

1. Вводная часть

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической практике. Многие люди подвержены стрессовым влияниям в повседневной жизни, на работе, в семье, что может способствовать повышению АД и другим психосоматическим расстройствам.

Перечислить вопросы, которые будут обсуждаться во время занятия. Раздать слушателям информационные материалы по теме занятия.

2. Информационная часть

2.1. Что такое «стресс». Источники стресса.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Г. Селье).

Полная свобода от стресса означает смерть (Г. Селье)

Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, это обычное и часто встречающееся явление в нашей жизни. Современная жизнь изобилует стрессами. Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.

По данным статистики, в России примерно 70% жителей постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения – в *состоянии сильного стресса*. В мире наблюдается явная тенденция к повышению стрессогенности социального пространства, как следствия глобальных социальных, политических, экономических изменений, интенсификации в сфере производства и образования, учащения появления природных, экологических катаклизмов и техногенных катастроф.

Источник большинства психологических (и многих социальных) проблем сокрыт в противоречии биологической и социальной эволюции человека, а именно в несоответствии механизмов эмоционального реагирования, заложенных в организме природой, и многочисленными социальными запретами («табу») на его поведение, способами отреагирования эмоций.

Как правило, стресс для человека является индивидуально воспринимаемым феноменом, причина которого кроется не во внешних, а во внутренних, психических процессах. При этом в качестве эмоционально-стрессового расценивается состояние организма, возникающее в результате психологической оценки ситуации как неприемлемой, негативной, отвергаемой при одновременной невозможности ее избегания и являющееся, по сути, состоянием психической напряженности. Иными словами, у человека *стресс — это феномен преимущественно внутреннего, психического напряжения*.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. В обиходной речи под *стрессом* понимается *состояние, противоположное покою и душевному равновесию*. Оптимальный уровень стресса способен вызвать положительные эффекты: приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизация адаптационных возможностей. Г. Селье в метафорической форме называл стресс вкусом и ароматом жизни.

Проблему для здоровья создает *чрезмерный стресс (дистресс)*. Многими учеными стресс определяется как сильная неблагоприятная для организма психологическая и физиологическая реакция на воздействие экстремальных факторов, воспринимаемых человеком как угроза его благополучию.

У человека страдающего артериальной гипертонией стресс может способствовать резкому повышению артериального давления и развитию осложнений. **Факторами риска** неблагоприятных исходов сердечно - сосудистых заболеваний признаны депрессия, агрессивность, враждебность, напряженная рабочая обстановка, характеризующаяся повышенной требовательностью к работнику, отсутствием морального или материального вознаграждения, а также критическая ситуация в семье. Помимо этого, в жизни человека могут встретиться и другие ситуации, и факторы, требующие эмоциональной реакции. Чтобы избежать последствий такого воздействия, надо научиться распознавать опасность стресса и справляться с ним.

В переводе с английского языка слово «**стресс**» означает «нажим, давление, напряжение». Стресс это то, что вызывает напряжение, злость, фрустрацию (состояние психики при невозможности достичь желаемого) или ощущение несчастья. Это может быть визит к доктору; предстоящие экзамены; выбор жилья или переезд; постоянное давление рабочих обязательств; горе в связи со смертью близкого человека.

Некоторые люди получают удовольствие и возбуждение от ситуаций опасности, например, рискованного вождения автомобиля с превышением скорости, или восхождения на опасную вершину, или преодоления шторма на лодке или яхте. То, что неприятно для одних, может вызвать восторг у других людей. **Небольшое количество стресса необходимо всем людям**, чтобы преодолеть скуку и рутину повседневной жизни. Однако непрерывный, продолжительный, тяжелый стресс (дистресс) наносит вред здоровью, осложняет общение и взаимодействие с другими членами общества, снижает работоспособность, ослабляет и деморализует человека.

Стресс может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы, а также личными факторами, с которыми мы встречаемся постоянно в различных жизненных ситуациях. Сила стресса складывается из «**стрессогенности**» **события**. Жизненные события могут обладать очень высокой, высокой, умеренной и низкой способностью вызывать стресс. Специальные исследования показывают, что положительные жизненные ситуации могут вызвать такой же или даже больший стресс, как и отрицательные. Очень важно, **как человек их для себя оценивает и как он на них реагирует**.

Реакция человека на стрессовые ситуации зависит не только от сути самого события, но и от того, было ли оно предсказуемым или неожиданным; насколько важно оно для данной личности; можно ли было избежать этой ситуации или ее последствий; насколько глобальным и интенсивным было воздействие. Имеет значение также и фаза жизненного цикла, в которой находится личность, ее окружение и семья. Не только личность, но и семья может по-разному реагировать на стрессовые события: **в одних семьях** принято скрывать и подавлять эмоции, считается неприличным публично проявлять свои чувства, **в других** – эмоциональная реакция выставляется напоказ и помогает манипулировать окружающими; если в одной семье даже совместный ужин превращается в стресс, а проверка домашних заданий влечет за собой невротическую реакцию школьника, то в другой – поддержка членов семьи и теплое отношение помогают пережить тяжелые события и значительно уменьшить реакцию на стрессовой воздействие.

Однако источники стресса, на самом деле, заключены не столько в жизненных событиях и происшествиях, сколько в самой личности, особенностях (эмоциональных, поведенческих, психических) реагирования человека на те, или иные внешние обстоятельства. Поэтому, правильная постановка проблемы – не избавление от стресса, а овладение навыками адекватного преодоления стресса и управления стрессовой реакцией.

2.2. Влияние стресса на здоровье человека.

Бытует мнение, что все болезни от стресса. Действительно ли это так? Исследования влияния стресса на здоровье человека продолжаются. Великий философ древности Сократ 2 400 лет назад сказал: «Нет телесной болезни отдельно от души». Установлено, что 90% всех жалоб на здоровье в той или иной мере связаны со стрессом! Стресс может способствовать развитию практически любого заболевания, от головной боли и бессонницы до артериальной гипертонии и инсульта.

Стрессы оказывают отрицательное влияние, как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека. Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Часто последствия стресса проявляются в усталости, быстрой утомляемости, боли различной локализации.

Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на **физическое здоровье человека**. Они являются главными **факторами риска** при проявлении и обострении многих заболеваний. Наиболее часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт). Стресс вызывает и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, спазмы в животе. Кроме того, люди, часто переживающие стресс, более подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, что объясняется ослабленным иммунитетом. Стресс может также стать причиной кожных болезней, например, вызывать зуд и сыпь.

С чем связано неблагоприятное действие стресса на организм? Ученые установили, что при стрессе активируется центральная нервная система, которая дает сигнал железам внутренней секреции (**гипофиз, надпочечники, щитовидная железа**) к выработке различных гормонов. Эти гормоны, необходимые в физиологических количествах для нормальной работы организма, в больших количествах вызывают множество нежелательных реакций, ведущих к заболеваниям и даже к гибели. Их негативное действие усугубляется тем, что современный человек в отличие от первобытного при стрессе редко пускает в ход мышечную энергию. Поэтому биологически активные вещества еще долго циркулируют в крови в повышенных концентрациях, не давая успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

Выброс гормонов стресса (**норадреналина**) приводит к учащенному сердцебиению, чрезмерному сужению и повреждению сосудов, что способствует отложению в них бляшек (т.е. атеросклерозу), приводит к повышению артериального давления и нарушению кровообращения в различных органах. В условиях стресса в крови резко возрастает уровень гормонов – **глюкокортикоидов**, высокая концентрация которых подавляет иммунную систему организма, защищающую человека от чужеродных веществ и инфекционных агентов, проникающих в организм извне, например, вирусов и бактерий, а также от собственных измененных клеток, превратившихся в опухолевые.

Вот почему люди, находящиеся в состоянии психологического стресса **чаще болеют инфекционными заболеваниями**. Нарушая систему иммунитета, стресс делает организм беззащитным перед инфекцией. В мышцах глюкокортикоиды в высокой концентрации вызывают распад белков, что при длительном действии приводит к дистрофии мышц. В коже эти гормоны тормозят рост и деление клеток, что приводит к истончению кожи, ее легкой повреждаемости, плохому заживлению ран. В костной ткани – к подавлению поглощения кальция. Конечный результат продолжительного действия этих гормонов – уменьшение массы костей и развитие остеопороза.

Перечень негативных последствий повышения концентрации гормонов стресса выше физиологических можно долго продолжать. Это и разрушение клеток головного и спинного мозга, задержка роста, снижение секреции инсулина, что может способствовать развитию диабета, и т. д. Ряд авторитетных ученых считают, что стресс является одним из факторов возникновения рака.

То, что психологический стресс, переживания и эмоции влияют и на **развитие онкологических заболеваний**, заметили еще врачи древности. Во втором веке нашей эры римский врач Гален обратил внимание, что жизнерадостные женщины реже заболевают раком молочной железы, чем женщины, часто находящиеся в подавленном состоянии. В настоящее время на основании проведенных исследований и клинических наблюдений многие ученые считают, что психологические факторы, наряду с биологическими и экологическими, играют важную роль в развитии опухолевого процесса.

Эти клинические наблюдения нашли свое подтверждение в различных экспериментах на животных. В одном из экспериментов ученые установили следующий факт: если животных с опухолями разделить на две группы и одну из них содержать в тишине и не беспокоить, а другую подвергать постоянному стрессу, то опухоль разовьется гораздо быстрее у животных последней группы.

Американскими исследователями был установлен очень интересный факт: у людей, подвергшихся воздействию психологического стресса, было обнаружено снижение содержания лейкоцитов в крови, а ведь именно лейкоциты играют важную роль в процессе иммунологической защиты организма, в том числе и от опухолевых клеток. Против раковых клеток в организме действуют несколько видов специализированных клеток иммунной системы, которые обнаруживают и уничтожают опухолевые клетки. В результате стресса происходит **нарушение клеточной иммунной защиты**, что может способствовать развитию опухоли.

Выяснилось, что при стрессе активность естественных защитных сил организма снижается у людей, состояние которых характеризуется мрачными предчувствиями, беспокойством, страхом, унынием, отчаянием. И, наоборот, иммунная система более устойчива у людей, имеющих надежду, веру в благополучный исход и судьбу, уверенность в своей способности справиться с угрожающей жизни ситуацией и имеющих хорошие отношения с окружающими.

Таким образом, влияние стресса на человека невероятно обширно и может распространяться на все аспекты человеческой жизнедеятельности, а также угрожать здоровью. К заболеваниям могут приводить не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия, хронический стресс, в частности, продолжительное психологическое напряжение, депрессии. **Чтобы избежать последствий такого воздействия, надо научиться справляться со стрессом.**

2.3. Реакция организма на стресс.

Признаками стресса могут быть такие черты поведения, как появившаяся раздражительность, сниженное настроение, растущая напряженность. Если незначительное событие или происшествие вызывает избыточную эмоциональную реакцию, раздражительность, не соответствующую этому событию, это означает, что человек подвергается какому-то стрессу. Например, разбитый телефонный аппарат в ответ на нежелательный звонок, или желание пнуть автомобиль, который не заводится и т. д. Могут возникнуть изменения аппетита, у одних вплоть до отказа от пищи, у других до приступов обжорства; это, в свою очередь, приводит к изменению массы тела. Курящие начинают курить еще больше, иногда возобновляя эту привычку после нескольких лет воздержания;

увеличивается потребление алкоголя. Появляются нарушения сна: трудности с засыпанием, или, наоборот, раннее пробуждение.

Физические реакции на стресс:

- мышечное напряжение;
- ускоренное сердцебиение;
- учащенное прерывистое дыхание;
- потливость;
- расширение зрачков;
- перевозбуждение;
- мышечная слабость или дрожание;
- боль в желудке;
- нарушение сна;
- головная боль;
- слабость в конечностях;
- изжога;
- учащенные позывы на мочеиспускание или императивные позывы;
- дискомфорт в груди;
- новые болевые ощущения;
- запоры или поносы;
- усталость, утомляемость;
- усугубление существовавшего ранее дискомфорта или болевого синдрома;
- боль в спине;
- покалывания и ощущения «мурашек» в кистях или стопах;
- сухость, ощущение «кома» в горле или в ротовой полости;
- вздутие живота.

Эмоциональные реакции на стресс:

- постоянное ощущение давления (обстоятельств, сроков, личности);
- ощущение напряжения и невозможность расслабиться;
- ощущение психической опустошенности;
- необходимость постоянно бороться с чем-либо;
- нарастающая раздражительность и недовольство;
- ощущение конфликтной ситуации;
- фрустрация (состояние психики при невозможности достичь желаемого) и агрессия;
- утомление, невозможность сконцентрироваться, быстро выполнить задачу;
- плаксивость, слезливость;
- подозрительность, недоверчивость;
- излишняя осторожность, невозможность принять решение;
- паническая потребность убежать или спрятаться;
- постоянный страх смерти, или падения, физическая слабость;
- страх несостоятельности в общении, неловкости, смущения;
- невозможность ощутить радость или удовольствие.

Биологические реакции на стресс связаны с нашим эволюционным прошлым, когда можно было «убежать» от стресса или грозящей опасности. Увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, что означает готовность организма к повышению физической активности, необходимости бежать. Однако в наше время у современного человека не происходит подобной физической реализации в ответ на стресс. Тогда как физическая нагрузка, пробежка, быстрая ходьба являются хорошим противодействием вредному влиянию стресса.

Поведенческие стереотипные реакции могут меняться в ответ на воздействие стресса. Чаще всего это изменение сексуальных привычек, агрессивность физическая или вербальная, поиск поддержки. Иногда люди становятся навязчивыми, ригидными, с ними трудно общаться, так как они постоянно недовольны и жалуются.

Такие действия, как неоднократные проверки, заперта ли дверь или повторяющиеся уборки в комнате являются стремлением упорядочить события, внести регулярность и определенность в жизнь, вышедшую из-под контроля. Нередко люди, изменившие поведение и привычки под влиянием стресса, всячески отвергают эти поведенческие изменения, хотя для окружающих они заметны и ясны.

2.4. Управляемые и неуправляемые стрессоры.

Стрессоры – факторы, которые вызывают стрессовую реакцию. Ключом к адекватному преодолению стресса является способность отличать стрессоры, которые мы можем контролировать (*управляемые стрессоры*), от стрессоров, контроль над которыми не в нашей власти (*неуправляемые стрессоры*). Для разных стрессовых факторов существуют специальные способы преодоления.

Очень важно, научиться самому справляться со своими стрессами, при этом ключевой момент – определить, с каким стрессором вы встретились, и только после этого принимать определенные меры.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор – это только повод для начала стресса, а уж причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например: «тройка» для студента, который ни разу за весь семестр не раскрыл учебника, – счастье, для студента, привыкшего работать в пол силы, удовлетворительная отметка – норма жизни, а для отличника случайно полученная тройка может стать настоящей трагедией.

Другими словами, стрессор один, а реакция на него варьирует от отчаяния до восторга, поэтому очень важно научиться контролировать свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с ними.

Например, *стрессоры первой категории нам практически неподвластны*. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки, поведение и характеры других людей, и многое другое. Конечно, вы можете нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь.

В таких ситуациях **очень важно осознать проблему** и ее неуправляемость с нашей стороны. Это будет первый шаг к преодолению стрессовой реакции. Иногда даже такого шага бывает достаточно, чтобы стресс был преодолен. Осознайте, помогает ли раздражение в разрядке создавшейся ситуации. Как правило, нет. Негативная эмоция способна приводить к новой негативной эмоции, питая сама себя. Однако это вовсе не означает, что если мы не можем управлять этим стрессором, то мы позволяем стрессору управлять нами. Даже если мы не можем управлять стрессором, то мы можем контролировать эмоциональные реакции на него. Гораздо лучше в этом случае применить методы мышечного расслабления или дыхательные упражнения.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия, стереотипы поведения, неосознанные поступки, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, различные трудности в межличностном взаимодействии, а также неумение управлять конфликтом и своими эмоциями.

Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы, в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию. Если мы встретились именно с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Третью группу стрессоров составляют такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобное событие находится или в прошлом или в будущем, причем его возникновение маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства за будущее (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

То есть, эти стрессоры не являются таковыми по своей сути, а вызывают стрессовую реакцию как результат нашего отношения к фактору как стрессору. Тревогу и огорчения влекут не сами события, а то, как мы их оцениваем для себя.

Иногда источником стрессовой ситуации могут быть неадекватные убеждения, что мы и окружающие должны соответствовать каким-либо стандартам (например, «я должен быть совершенен», «жизнь должна быть справедливой»). Педанты часто подвержены стрессу, поскольку ставят недостижимые цели. Таким образом, для того чтобы преодолеть такого рода стрессоры, необходимо изменить неадекватные убеждения. **Каким образом?**

Во-первых, отказаться от нерациональных убеждений, нереалистичных и жестких требований к себе и окружающим. **Во-вторых**, использовать самовнушение (диалог с собой). Развитие позитивных, преодолевающих гнев и раздражение утверждений, например, – «я могу справиться, если составлю план», «не раздувать из мухи слона», «я сделаю это постепенно», «это не трудно», «я могу поздравить себя, если добьюсь этого», «если это не удастся, я попытаюсь преодолеть вновь».

Какой практический совет можно дать? Для начала было бы полезным взять лист бумаги и в произвольном порядке перечислить основные источники ваших переживаний. Затем следует проранжировать все проблемы – то есть расставить их в порядке значимости, после чего проанализировать, к какому типу относится тот или иной стрессор.

Если это стрессор первого типа (вы никак не можете на него повлиять), то есть смысл заняться физкультурой и упражнениями на расслабление. Если вы отнесли стрессор к третьему типу, то попробуйте взглянуть на него с другой стороны, найти позитивные стороны в печальных обстоятельствах своего положения. Если вы постараетесь, то наверняка обнаружите немало светлых сторон в самых мрачных, на первый взгляд, обстоятельствах вашей жизни.

Для нейтрализации стрессоров второго типа важно выйти за рамки проблемы и определить, в каком направлении вам следует двигаться – то есть вместо стратегии «бегство от...» применить стратегию «движение к...». Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?».

К управляемым стрессорам можно отнести ситуации и условия, которые легко можно избежать, если воспитать в себе некоторые необходимые качества характера и поведения, в частности, такие как уверенность, спокойствие, решительность и т. д. (см. ниже в материалах для пациентов).

В целом, суть вышесказанного можно выразить словами из молитвы: «Боже, Даруй мне смирение принять то, что я не могу изменить, мужество – изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого...».

3. Активная часть

Самооценка уровня стресса.

В качестве метода экспресс-диагностики уровня стресса может быть рекомендована *шкала психологического стресса Ридера, тест на определение уровня стресса по В. Ю. Щербатых* (см. ниже в материалах для пациентов). Эта методика использовалась для диагностики уровня стресса в ряде российских популяций. Была выявлена связь уровня стресса с наличием артериальной гипертонии и стенокардии напряжения. На основании этого были предложены критерии оценки уровней стресса (см. ниже в материалах для пациентов).

Раздать слушателям вопросники на определение уровня стресса (Л. Ридер) или тест на определение уровня стресса по В. Ю. Щербатых, предложить заполнить их, обсудить результаты.

Попросить слушателей:

- а) вспомнить, какое событие в течение предшествующих 12 месяцев вызвало у них стресс;
- б) определить, сильное, умеренное или слабое стрессовое воздействие испытали они;
- в) разделить лист на две колонки и в левую записать по памяти, как они реагировали на это событие эмоционально, какие физические признаки они у себя отметили, как вели в этой ситуации.

ЗАНЯТИЕ № 2

1. Информационная часть

1.1. Стадии стресса

Канадский физиолог Ганс Селье (1936 г.), изучая механизмы стресса, установил, что стресс играет адаптационную роль, помогая человеку активней и плодотворней включаться в новую (или изменившуюся) деятельность. Повышение уровня возбуждения дает возможность быстрее и точнее воспринимать раздражитель (ситуацию), оценивать его и адекватно реагировать.

Но не всякий стресс, как это обнаружил Селье, является «помощником человека». В зависимости от выраженности стресс может оказывать и отрицательное влияние на деятельность человека (до ее полной дезорганизации). Все дело в том, что развитие напряжения происходит в три стадии, сопровождающиеся биохимическими изменениями в организме.

Первая стадия - активизация организма (стадия мобилизации). Она характеризуется повышением умственной и физической работоспособности, активности, что помогает быстрее ориентироваться и адаптироваться в новых условиях, сложных ситуациях, достижении цели и т.д. Это нормальная, рабочая стадия. Силы расходуются экономно, целесообразно. Нагрузки, даже частые, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости.

Если проблему решить не удастся, развивается **вторая стадия (стадия резистентности)**, или фаза «стенической отрицательной эмоции». Возникает избыток отрицательных эмоций, носящих стенический, активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия. О таких состояниях говорят: «внутри все кипит», «злость наружу просится, прямо руки чешутся». Ресурсы организма расходуются неэкономно, здесь все ставится на карту в попытке добиться цели любой ценой. Повторные нагрузки, доходящие до этой стадии, приводят к истощению организма.

Если же и это не помогает, наступает **третья фаза (стадия истощения)**. Приходит черёд отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упадочнический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации, тревога, ужас. Возникает в ситуациях истощения ресурсов организма, при недостижении цели. А дальше — невроз, срыв. Человек полностью деморализован, он смирился с поражением, опустил руки.

Если первые два уровня стресса помогают человеку в его деятельности, то наличие третьей стадии в деятельности личности сигнализирует о «завышенном выборе», для достижения которого явно не достаточны индивидуальные способности. **Именно на этой стадии** стресс негативно может влиять на весь организм.

Хронический стресс зачастую сопровождается нарушением обмена в центральной нервной системе группы медиаторов (биогенных аминов), снижение содержания которых приводит человека в состояние депрессии или тревоги. С другой стороны, изменение чувствительности к ним нервной системы приводит в ряде случаев к возникновению так называемых **«панических атак»** или приступов бегства от самого себя.

На следующем шаге расцветают пышным цветом те «цветочки», негативные последствия, которые стресс оставляет в организме: неврозы, депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний. Что же касается «ягодок», то и они не за горами — переход приобретенных заболеваний из стадии начальных, преимущественно обратимых нарушений в стадию нарушений стойких, органических.

Необходимо сделать для себя **следующий вывод**: со стрессом необходимо бороться, чтобы не допустить подобного трагического финала, не выпуская его из

жестких рамок, не давая подняться на вторую, а тем более на третью ступеньку. И вместо того, чтобы ставить себя в позицию «жертвы», сменить ее на позицию «победителя».

Рецепт безвредного для здоровья эмоционального выражения звучит так: назад к природе, но цивилизованным образом, не допуская эмоциональной несдержанности и разболтанности. Необходимо соблюдать компромисс между «выплескиванием» эмоций и их сдерживанием, придерживаясь «золотой середины» и тщательно «прорабатывая» с помощью методов психологической саморегуляции остаточные проявления «задержанных» эмоций.

А. Лоуэн (2000г) так сформулировал этот **принцип гармонии** эмоциональных проявлений: «В здоровом организме существует равновесие между возбуждением и сдерживанием; человек ощущает себя свободным в выражении своих чувств и импульсов, но он настолько владеет собой, что может выражать их уместным и достойным образом».

После того, как в конкретной ситуации проработаны телесные проявления эмоции и осознаны глубинные причины ее возникновения, у человека часто возникает не только чувство освобождения, но и ощущение, что им исправлена сделанная ранее ошибка.

Ведь с точки зрения психотехники **отрицательная эмоция** — это вообще просто ошибка, это эмоциональная реакция на неправильно представляемую ситуацию. А так как, «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле - вот и ходит человек, жалуясь «на сердце», на «гипертонию», а в мышцах, как след неотреагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса.

На языке клинического диагноза подобные очаги мышечного гипертонуса именуется **«фибромиалгия»**, или болезненные мышечные уплотнения. Последние же, в свою очередь, в зависимости от расположения, могут рефлекторно влиять на внутренние органы, имитируя их расстройства — нарушения ритма сердца, загрудинные боли, изжогу и т.д.

А дальше за счет физиологических механизмов обратной связи замыкается **«порочный круг»**, в котором участок хронически повышенного мышечного тонуса, в свою очередь, служит генератором очага застойного возбуждения в коре головного мозга — детерминанты. В тесной связи с подобными феноменами находятся и так называемые **«мышечные зажимы»**, описанные еще великим режиссером, большим знатоком эмоций К.С. Станиславским. И эти мышечные уплотнения, «мышечные зажимы» еще и влияют на наше настроение, вызывая казалось бы беспричинную тоску, или тревогу, или раздражительность.

Индивидуальная чувствительность к стрессу. Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу — тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает **эустресс**), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает **дистресс**).

Стрессоустойчивость — это умение преодолевать трудности, индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора. Она определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стрессоустойчивость это не единственная характеристика определяющая подверженность человека стрессу. Большое влияние на предрасположенность к дистрессам может оказать **стиль жизни человека**. Некоторые действия, **привычки** могут являться источником дополнительного стресса, например переизбыток, малоподвижный образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя и т.д. В этом случае общая

сопротивляемость к стрессу у человека снижается и повышается вероятность возникновения дистресса.

Кроме образа жизни на подверженность человека к стрессу влияют характерные способы совладания со стрессом. Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг- механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию.

Копинг – **понятие**, которое объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Более точно копинг-поведение определяется так: копинг — это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека». Копинг— это процесс, который все время изменяется, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

1.2. Методы преодоления стресса.

Описаны различные методологии борьбы со стрессом, но все они сводятся в основном **к нескольким способам**.

1. Устранить причину – определить и устранить действие источника стресса.
2. Научиться адаптироваться – развивать навыки и находить ресурсы для уменьшения пагубного воздействия стресса.
3. Изменить отношение к стрессу – отрицательного на положительное.
4. Уменьшить реакцию на стресс – выявление признаков стресса должно помочь устранить напряжение с помощью мышечного расслабления и дыхательных упражнений.

Первое правило успешной борьбы – это ведение записей о своем состоянии, анализ ситуации (образец дневника наблюдения за стрессом и «антистрессового» журнала см. ниже в материалах для пациентов). Перечисление признаков стресса, их длительности, тяжести, а также перечень возможных причин является первым этапом помощи.

Затем надо разделить возможные причины стресса на три категории:

- 1) те, что имеют практическое решение;
- 2) те, которые со временем разрешатся в лучшую сторону;
- 3) те, на которые невозможно повлиять.

Поскольку две последние категории причин беспокойства не зависят от человека, следует **просто перестать о них думать**. Большинство проблем все же имеет практическое решение. Возможно, некоторые способы выхода из сложной ситуации будут неприятны другим людям. Надо осознать, что невозможно быть хорошим для всех, но если человек пытается помочь себе, чтобы стать лучше, чтобы его функционирование как члена сообщества улучшилось, то будет лучше и другим.

Следующий этап – тщательное отслеживание прогресса. Чтобы эффективнее преодолевать последствия стрессовых воздействий, необходимо еженедельно анализировать ситуацию, способы решения проблем, отбирать наиболее эффективные.

Необходимо тщательно анализировать свое мышление и знать приемы избавления от так называемых бесполезных мыслей. **Что такое «бесполезные мысли»?** Это мысли, которые возникают независимо от воли человека, они не отражают истинные факты, не являются ответами на вопросы, но с них очень нелегко переключиться на другие размышления.

Основной подход – это запись всех мыслей и перевод их в конструктивные идеи, хоть это и покажется обременительным. Иногда приходится делать в день до 100 подобных записей. Но именно эта структуризация помогает избегать в будущем бесполезных размышлений.

Примером может служить беспокойство по поводу совещания на работе, которое вынужден пропустить ответственный работник. Записав эту беспокоящую проблему, как «Я боюсь, что без меня совещание пройдет недостаточно эффективно», **нужно:**

- 1) **понять**, это свершившийся факт или предположение;
- 2) **подумать** о мерах, которые помогут повысить эффективность совещания;
- 3) **дать** поручения сотрудникам, распределить обязанности между ними;
- 4) **забыть** об этом событии, поскольку оно еще не произошло.

Когда совещание пройдет, **нужно:**

- 1) вернуться к записи своих мыслей по этому поводу;
- 2) оценить результат совещания;
- 3) в случае удачного результата – отметить, что этому способствовало;
- 4) в случае неудачи – ни в коем случае не обвинять себя, а проанализировать причины;
- 5) сделать вывод на будущее – как проводить совещание в отсутствие начальника.

Иногда рекомендуют **специальные техники** для исключения нежелательных мыслей, например, представлять их окрашенными в разные цвета и исключать из палитры размышлений мысли определенного цвета и т. д., однако овладеть этими техниками непросто, а тем более сложно научиться этому за 90 минут занятия в школе. Если человек испытывает высокую потребность, то **можно обратиться к специалисту** психологу. Однако ведение дневников, записей и анализ своей духовной и мыслительной деятельности помогает избежать подобного напряжения, связанного с бесполезными мыслями. **Самое главное** – научиться думать позитивно и конструктивно, ждать результат, а не неудачу, не обвинять себя, а искать причину.

Бесполезные размышления очень часто приводят к возникновению неприятных мыслей, негативных чувств по отношению к себе и заниженной самооценке. Даже если невозможно избежать этих бесполезных мыслей, попытка заполнить мозг чем-то более приятным может оказаться эффективной. Это достигается **комбинацией трех вещей:**

1. Сосредоточиться на событиях, происходящих вокруг, то есть на чем угодно, что может отвлечь внимание.
2. Заняться любой поглощающей внимание мыслительной деятельностью, которая, в то же время, радует – разгадывание кроссвордов, собирание паззлов и головоломок, компьютерные игры, чтение.
3. Наконец, любая физическая активность, которая займет ваше внимание – прогулка, домашняя работа, небольшое путешествие или экскурсия.

Многие женщины знают, что от неприятных мыслей и эмоций очень хорошо помогает стирка, уборка, мытье полов, прополка и любой другой энергичный труд. **Еще одна полезная стратегия** – заново определить положительные качества своей личности, чтобы нейтрализовать неприятные размышления и чувство вины. Подойдет разговор с друзьями или родными, которые способны напомнить о хороших поступках и приятных чертах характера.

Можно **составить список** наиболее выдающихся положительных качеств своей личности, обсудить его с друзьями и родственниками, а в минуты, когда человека одолевают неприятные мысли, трижды прочесть этот список. Хорошо **вести дневник**, записывая все приятные события, которые происходят ежедневно, и вспоминать о них почаще. Надо избегать разговоров с друзьями о неприятных ощущениях, чтобы вновь их не переживать. Лучше переключиться на конструктивные идеи по поводу существующей проблемы.

Нередко источником стресса является перегрузка на работе и дома. Для борьбы с этими ситуациями также существует очень простой способ: запись всех дел и установление приоритетов, планирование рабочего времени, делегирование ответственности своим помощникам, коллегам и членам семьи. Отдых и расслабление являются обязательными условиями плодотворной трудовой деятельности. Даже в рабочее время на рабочем месте необходимо организовывать перерывы, посвящать время размышлениям о приятном, релаксации или медитации.

Таким образом, **защититься от стресса можно, если:**

- понять, что его вызвало – найти источник стресса или «стрессор»;
- тренировать физическое и духовное состояние; физическое состояние улучшается, если человек ведет здоровый образ жизни, достаточно спит, правильно питается и занимается физическими тренировками;
- развивать способности совладания со стрессом с помощью самоконтроля, наблюдения и анализа;
- перестроить мышление на позитивный лад, пытаясь найти даже в неприятных событиях возможности для обучения и совершенствования, полезное зерно;
- использовать различные техники релаксации для преодоления стрессовых воздействий.

К наиболее эффективным и простым для освоения техникам можно отнести метод глубокого дыхания и мышечную релаксацию.

1.3. Несколько жизненных принципов и советов, которые помогут избежать стресса.

Существуют непрописные истины, определенные жизненные принципы, благодаря которым можно уменьшить не только количество стрессов, но и влияние стресса на нас.

Принцип реальности. То, что есть – есть. Принимать реальность, а не отрываться от жизни, находя укрытие в иллюзорном мире фантазий и несбыточных мечтаний. Принять мир таким, каков он есть. Принять себя самого, со всеми недостатками (часто кажущимися), принять окружающих, простив причиненные ими обиды не ради этих обидчиков, а ради себя самого, и в то же время, воздерживаясь от излишних упований на окружающих в надежде, что они помогут отвязаться от собственных проблем. Тем самым освободиться от зависимости, беззащитности. Принять жизненные обстоятельства, не жалеть по поводу несовпадения желаемого и действительного, а начать предпринимать реальные практические шаги, чтобы изменить что-то в своей жизни.

Принцип оптимизма. То, чего нет – нет. О том, что не удалось в прошлом, не стоит сокрушаться. Увы, для многих людей, находящихся сегодня в состоянии стресса, воспоминания о дне вчерашнем служат бездонным источником беспочвенных угрызений и самобичевания: «как жестоко я ошибся», «если бы тогда поступил по-другому, то сейчас все было бы иначе», «я мог бы все это предотвратить».

Когда человек оглядывается на прошлое, видя в нем провалы и ошибки, то время «черной полосы», полосы прошлых неудач, как бы растягивается, вытесняя из памяти хорошие моменты жизни. Точно так же **не стоит омрачать свое будущее** негативными ожиданиями: «а вдруг случится», «а если опять не так», «как бы чего не вышло». Куда лучше оставить беспочвенные сомнения и тревоги, являющиеся тормозом в движении человека, связывающие его по рукам и ногам. И действовать, полагаясь на свои силы, а не стоять на месте в пассивном ожидании манны небесной.

Это зависит полностью от нас, это в наших силах – посмотреть на прошлое как на **источник опыта, а не как на груз**, висящий на шее и тянущий ко дну. Посмотреть на

будущее как на *реальную возможность решения сегодняшних проблем*, а не источник новых. Посмотреть на настоящее как на *источник наших сил*, а не источник разочарований и недовольства собой. В чем-то, в настоящем моменте, кроется ключ к решению всех наших проблем – действительных и мнимых. Все зависит от того, как мы сами будем думать об этих проблемах.

Мысль созидательна. *Именно наши мысли создают наше будущее*. Если человек постоянно тревожится о будущем, рисует в мыслях провальную перспективу катастроф, неудач, ошибок, так оно и произойдет, ибо психика человека устроена так, что подобными мыслями он как бы программирует себя, создает установку на неудачу.

Примите *простое жизненное правило* «камня на дороге». Когда человек идет в потемках по проселочной дороге, он может споткнуться о камень, упасть и убится. Но все дело в том, что очень часто человек, боясь споткнуться, завышает вероятность неприятных событий (народная мудрость гласит: «у страха глаза велики»). И хотя вероятность встретить камень на дороге все-таки есть, но человек, который идет неуверенными, опасливыми шагами, только и думая о том, как бы не споткнуться, на самом деле будет спотыкаться очень часто, причем там, где никаких препятствий нет и в помине, – спотыкаться о свои собственные опасения. Да и вряд ли он доберется до своей цели вовремя.

И еще один практический совет – *правило «зерна на мельницу»*. Все, что бы ни происходило с человеком, он может использовать, осмысливать, перерабатывать, как мельница перемалывает зерно. И события, происходящие в жизни человека, пусть даже неприятные, и негативные мысли о них – всего лишь «зерно на мельницу», которое надо утилизировать, «перемолоть» в себе, чтобы двигаться дальше.

Принцип ответственности. Без чувства ответственности, уверенности в себе человек не может состояться как личность, добиться действительного успеха, сделать свою жизнь осмысленной и целевой. Многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса послушных детей, за которых все решения принимают родители. Как часто они – внешне взрослые, но в глубине души все еще дети – ищут себе новых «родителей» в лице супруга, шефа на работе или того похлеще – новоявленного пророка, мессии, гуру, а то и иного политического деятеля.

Именно в нашем обществе, в котором за долгие десятилетия прошлого люди привыкли к пассивности, жить и думать «как все», многие так и приспособились к тому, что за них все решают другие, не привыкли к ответственности за свои слова и дела, за свою жизнь, в конце концов. *Возьмите ответственность в свои руки*. Вспомните: «Вы – капитан своего корабля». Не бойтесь быть непохожими на других, не повиноваться стадным инстинктам, иметь собственное, пусть даже сильно отличное мнение.

Принцип разумного эгоизма. Этот принцип зачастую помогает не только преодолеть стресс, но и избежать его. Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой (банальная народная мудрость: «не плюй в колодец», «как аукнется, так и откликнется»).

При этом, даже думая о справедливости по отношению к другим, не стоит забывать и о справедливом воздаянии по отношению к себе. По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности также нужна верность и порядочность. Предавая себя, свои идеалы, в буквальном смысле *«наступая на горло собственной песне»*, человек расплачивается за это мучительной пустотой жизни, одиночеством, разочарованием, принося собственную жизнь в жертву (реальную или воображаемую).

Человеку зачастую оказывается гораздо легче охать и вздыхать по поводу глобальных проблем, стоящих перед человечеством, сокрушаться по поводу жертв стихийных бедствий на другом конце света, чем реально помочь самому себе или своим близким. Гораздо легче, но зато обходится гораздо дороже, в конечном счете, отнекиваться от собственной душевной неустроенности мелкими демонстративными подачками («пусть я это так и не сделал, но зато...»), чем начать действовать и навести порядок в собственной жизни, избавиться от повода пожалеть себя и вызывать к себе жалость окружающих.

Как часто мы на самом деле не знаем самих себя. Как часто *создаем себе проблемы собственными руками*. В самом деле, когда человек пытается поднять тяжкий груз, он рассчитывает свои силы, зная по опыту предел своих возможностей. Что же касается предела возможностей психологических, возможностей своего «Я» – человек обычно представляет их весьма расплывчато. Где-то мы себя переоцениваем, а где-то наоборот; последнее наиболее пагубно отражается на самочувствии и настроении человека, на его поступках, даже на его судьбе. И чтобы застраховаться от многих проблем, человеку надо действительно познать самого себя.

Познать самого себя – значит научиться реалистично, ответственно оценивать свои возможности и планировать свои действия, никогда, ни при каких обстоятельствах, не теряясь и не впадая в уныние, но в то же время и, не отрываясь от твердой почвы под ногами, не уходя от реальной жизни в радужно-иллюзорный мир несбыточных мечтаний и фантазий.

Познать самого себя – значит сохранять всегда ровное настроение, хорошее самочувствие. Познать себя – значит осветить мысленным лучом осознания те части собственного «Я», которые обычно оставались в тени, вне поля зрения. Познать себя – значит расширить сознание за рамки привычных стереотипов и психологических барьеров.

И действительно, еще со времен седой незапамятной старины во многих школах духовного развития самых различных культур и народов задачей ставилось исследование «Я», буквальное познание себя – расширение привычных рамок «Я», отслеживание и запоминание себя (своего поведения, эмоций, связанных с ними физиологических ощущений) в самых разных ситуациях. Но насколько это практически выполнимо в нашей обыденной жизни? Все сложное часто оказывается достаточно простым.

И хотя многие наши собственные проблемы кажутся нам неразрешимыми, а стресс – неизбежным, но природа мудро снабдила наш организм многочисленными спасательными устройствами, *физиологическими «кнопками»*, нажимая на которые, человек может самостоятельно справиться со стрессом. Познать себя – значит научиться использовать физиологические «кнопки» собственного организма для снятия стресса и отрицательных эмоций.

Постарайтесь при этом как бы посмотреть на себя со стороны. Сделайте своим неизменным спутником самоанализ, постоянное самонаблюдение и запоминание: различных эмоциональных состояний собственного организма и внутренних ощущений, связанных с эмоциями, различных состояний собственного сознания, своего «Я».

Запоминание негативных состояний помогает осознать их источник и, в конечном счете, освободиться от них. Запоминание положительных состояний помогает сделать их привычными, выработать практические навыки, дающие возможность вызывать их произвольно, как бы призывая их на помощь в трудную минуту. Сделайте это своей привычкой, и многие ваши проблемы, быть может, даже беспокоившие вас длительное время, уйдут в прошлое.

Бороться со стрессами можно воздействуя как на *психику (душу)*, так и на *физиологию (тело)*.

Сначала несколько советов о воздействии на тело.

- ❖ **Двигательная активность.** Под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто «сгорает».
- ❖ **Питание.** Необходимо есть больше овощей и фруктов, зерновых и меньше животных продуктов. Кофе лучше заменить чаем. Чай, если это необходимо, хорошо тонизирует, кофе же может слишком сильно возбуждать. Алкоголь, курение и вкусная еда – не помощники в борьбе со стрессом.
- ❖ **Водные процедуры.** На собственном опыте необходимо определить, что подходит именно вам. Можно использовать горячую или теплую ванну и душ, можно с утра, а можно на ночь. Можно попробовать закаливающие процедуры. Всем полезен контрастный душ: 1 минута – теплая вода, 15 секунд – холодная и так от 5 до 10 повторов.
- ❖ **Сон.** Лучше всего организм расслабляется и полноценнее восстанавливается во время сна, а значит необходимо хорошо выспаться.

Однако для обретения полного душевного удовлетворения, перечисленных советов может оказаться недостаточно. Ниже перечислены несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое душевное состояние. Это **советы борьбы со стрессом из области психологии**.

- ❖ **Какая бы стрессовая ситуация не произошла, постарайтесь сохранить спокойствие. После этого спокойно разберите ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните улучшать данную ситуацию.**

Необходимо смириться с тем, чего вы изменить не можете. Что бы ни случилось – сохранять спокойствие. Подумайте: реально ли исправить свое положение? Понять это можно только в спокойном состоянии. Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе – это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже. Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте! Если Вы сегодня потерпели неудачу, то, может быть, это и к лучшему. Может, теперь вы по-новому посмотрите на свое положение и на свои цели, и перед вами откроются какие-то новые и более интересные возможности. Верующие говорят по этому поводу так: «Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв следующей».

- ❖ **Научитесь жить сегодняшним днем!**

Перестаньте беспокоиться в случае, если необходимо в будущем решить какую-то проблему. Если время позволяет, надо просто забыть о ней, и это дает изумительный эффект. Практически во всех без исключения случаях, через некоторое время, решение само приходит в голову.

А бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать эту проблему оказывается не нужно – можно пойти другим путем. Беспокоиться о будущем просто абсурдно. Никто не знает, что будет в будущем. Возможно, что вы уже сегодня отравляете себе жизнь по поводу каких-то отдаленных событий, но к тому времени все может тысячу раз измениться.

Живите сегодняшним днем! Некоторым человеческим натурам свойственно думать, что в данное время они только подготавливаются к будущей жизни, когда-то произойдет нечто заманчивое, и вот тогда начнется настоящая жизнь. **Никогда не стройте «розовых» планов на будущее.** Сомнительно, что будущие дни окажутся лучше, чем сегодняшний. Учитесь получать удовольствие от каждого дня. Делайте то, что Вам приятно.

К сожалению, не всегда мы помним, что смысл жизни заключается в самой жизни, в каждом дне, в каждом часе. Забудьте о том, что было в прошлом, перестаньте беспокоиться о будущем и постарайтесь получать максимальное удовольствие от каждого конкретного дня. Безусловно, все сказанное не означает, что надо отказаться от разумного планирования. Но это и должно быть именно разумное спокойное планирование, а не беспокойство или «розовые» мечты.

❖ Не раздражайтесь при общении с окружающими!

Если вас чем-то не устраивает человек, **просто прекратите с ним отношение.** Если же вы хотите общаться с человеком, но у его есть некоторые отклонения в характере, не пытайтесь его изменить. Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним!

Если вас критикуют, то, прежде всего, **отбросьте эмоции.** Воспринимайте сказанное с точки зрения логики. Если критика справедливая, то скажите критикующему спасибо, ведь теперь вы можете исправить в себе какой-то недостаток и стать лучше. Если же критика несправедливая – просто пропускайте ее мимо ушей.

❖ Оценивайте себя сами!

Некоторые люди беспокоятся о том, что о них подумают окружающие и этим сильно отравляют себе жизнь. Постарайтесь избавиться от этого.

❖ Учитесь взаимодействовать с людьми!

Всем нам необходимо эмоциональное насыщение. Когда люди вне общения с другими людьми, они могут чувствовать усталость, депрессию, беспокойство. Общение может уменьшить стресс, поскольку повышает энергетику. Искусство устанавливать контакты – это не всегда врожденное искусство. Этому можно научиться.

❖ Научитесь говорить «нет»!

Многие люди не умеют говорить «нет». Они боятся, что о них подумают плохо. Явное нежелание выполнять постоянные просьбы, и в то же время неспособность сказать «нет» может приводить к стрессам. Задумайтесь, ведь есть люди, к которым почти не обращаются с просьбами, однако от этого их не меньше любят и уважают. Вас просят именно потому, что вы все время соглашаетесь. Если вы спокойно, но решительно скажете, что заняты сегодня, то никому и в голову не придет сомневаться, тем более обижаться. И не надо при этом несколько раз извиняться.

❖ Думайте о хорошем!

Все мы, пусть и неосознанно, постоянно разговариваем сами с собой. Мы указываем себе, как следует поступать, рассказываем, как мы себя чувствуем. Если вы сообщаете себе только о плохом, то, в конце концов, окажетесь в стрессовом состоянии. Вместо плохих известий, как например: «меня никто не любит», «я никому не нужен», «меня все видят насквозь», «я всегда терплю неудачи», старайтесь сообщать себе нечто позитивное: «у меня многое получается, «я многому учусь на собственных ошибках», «я буду действовать и стану лучше».

Позитивное отношение к себе и жизни само по себе действенное средство от стресса. Учитесь говорить себе «стоп». Это относится не только к действиям, но и к

мыслям и чувствам. У англичан есть замечательная поговорка «Остановись и понюхай розы». Попробуйте любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. На свете есть множество хороших вещей.

Несомненно, в вашей жизни было больше светлого, а когда сгущаются тучи, вы можете попробовать принцип Скарлетт О'Хара – когда ее обступали заботы, она говорила: «Об этом я подумаю завтра». Поймав себя на готовности к страху или грусти, спросите себя – а стоит ли предаваться унынию. Так ли уж глупа лиса из басни, которая, не достав виноград, не позволила себе расстроиться, а нашла выход, поддерживающий ее самооценку, и приказала себе подумать, что он еще не вполне спел?

❖ **Переоцените свои ценности, если необходимо!**

Если вы беспокоитесь от того, что не можете чего-то достичь, то прежде, чем тратить нервы, спросите себя, к тем ли ценностям вы стремитесь. В противном случае может оказаться так, что вы тратите нервную энергию напрасно. Бывает, что после достижения какой-то цели, человек не чувствует настоящего удовлетворения, и может наступить полная опустошенность, от которой трудно избавиться. Вам необходимо проанализировать, оценить, подтвердить, отбросить, переосмыслить те ценности, представления о себе, которые составляют саму суть вашей жизни.

Неверные убеждения, завышенные требования к себе и окружающим, нереальные цели могут быть источником постоянного стресса. Например, если вы убеждены, что неудача – это катастрофа, то вы можете возвести свои небольшие неприятности до уровня большого кризиса. Если вы полагаете, что жизнь всегда должна быть радостной, то, вероятно, столкнетесь с сильным разочарованием на первой же работе.

Не ждите слишком многого от жизни, и тогда будет меньше разочарований и больше приятных моментов. Часто люди просто не знают, что их беспокоит. Поэтому важно точно сформулировать проблему и записать ее на бумаге. Помните, что хорошо сформулированная проблема – наполовину решенная проблема! План возможного решения также можно записать на бумаге.

❖ **Навыки самоорганизации.**

Научитесь планировать свою жизнь. В противном случае Вы будете чувствовать, что жизнь уходит из-под вашего контроля, или вовсе будете бездарно плыть по течению.

Ответьте на следующие вопросы:

- Чего Вы хотите от своей жизни?
- Каким Вы хотите стать через пять лет?
- Какова Ваша цель на ближайшие полгода?
- Какой цели Вы достигните на следующей неделе?

Обязательно проанализируйте, на что Вы тратите свое драгоценное время. Обязательно научитесь тратить его более эффективно. Задавайте себе вопросы: «На что ушел сегодняшний день? На что ушел отпуск? Не тратите ли вы много времени напрасно? Всегда ли отходите от телевизора, если там нет ничего действительно интересного? Время – самый важный ресурс, так как оно проходит безвозвратно. Постоянно ищите возможности сократить трату времени на второстепенные вещи.

Сегодня же начинайте вносить рациональные изменения в свой распорядок дня. Только 20 сэкономленных минут в день дают **к 70 годам прибавку в один год**. За год можно сделать то, что может полностью изменить жизнь. Только не экономьте на отдыхе, тем более на сне.

Самую трудоемкую работу выполняйте в те часы, когда организм развивает максимальную активность. Во время стресса в крови увеличивается концентрация некоторых гормонов, и это придает организму большое количество энергии. В течение суток происходят естественные колебания концентрации этих гормонов. Первый пик

приходится на 9–12 часов, второй – на 16–20 часов. **Учитывайте это при планировании своего дня.**

Беспокойство часто гложет человека тогда, когда человеку необходимо самореализоваться, но сделать этого по каким-то причинам не удастся. Если вам, к примеру, предстоит завтра выполнить много дел, то вы можете и сегодня сильно нервничать от того, что опасаетесь забыть что-нибудь важное. То есть организм «помнит», что ему будет необходимо действовать, а как действовать точно не ясно. Отсюда беспокойство. Чтобы избавиться от него, по вечерам не помешает **составлять план на следующий день.**

Те вещи, которые вы собираетесь предпринять, должны быть записаны в порядке важности. Можно даже коротко указать – каким образом вы сделаете то-то и то-то. Так, зная, что в любой момент вы сможете заглянуть в бумажку и ничего не забудете, вы избавитесь от этого вида переживаний.

2. Активная часть

2.1. Знакомство с упражнениями на расслабление.

Важной составляющей всех видов расслабляющих процедур являются **упражнения с глубоким дыханием и на мышечную релаксацию**. Регулярные упражнения на расслабление улучшают сон, психическое состояние, память и мышление, помогают справиться с усталостью, снимают тревогу и напряжение.

Глубокое дыхание является техникой, которой можно воспользоваться в любой ситуации, в любое время, для того чтобы снять эмоциональное и физиологическое напряжение, связанное со стрессом. Это релаксационное упражнение не только способствует отличному насыщению крови кислородом, но и способствует выработке правильного дыхания вообще.

Грудное дыхание – поверхностный тип дыхания, свойственный большинству взрослых людей, не способствует преодолению стресса, он быстро реагирует на чувство тревоги и раздражения учащенным, неритмичным темпом дыхательных движений. Современные исследования показали, что у волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором легкие не до конца заполняются воздухом.

Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток, способствует правильной технике дыхания и помогает контролировать физиологические реакции, возникающие в ответ на стрессор. Описание техники упражнений на расслабление представлены ниже в материалах для пациентов.

Рекомендуется предложить слушателям проверить, какой тип дыхания для них свойственен в обычных условиях. Для этого следует приложить ладонь одной руки на грудь, другой – на живот, сделать глубокий вдох. Если первой поднимается рука, находящаяся на груди – тип дыхания грудной, если первой поднимается рука, находящаяся на животе – тип дыхания диафрагмальный.

Многие ошибочно полагают, что при глубоком вдохе живот «раздувается» от того, что туда проходит воздух, но это не так. Живот раздувается от того, что диафрагма (главная дыхательная мышца) опускается очень низко, немного выталкивая низлежащие внутренности. Именно **низкое опущение диафрагмы является главным показателем полноты вдоха, то есть полного наполнения легких воздухом.**

В начале 20-го века впервые на научном уровне заговорили о связи между психическими проблемами и телом человека. Уже тогда стало ясно, что тревога и беспокойство всегда вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. Под влиянием стресса у человека формируется особый «мышечный

корсет». Непрерывно возбужденные мышцы еще больше возбуждают мозг человека, замыкая, таким образом, **порочный круг «мозг–мышцы–мозг»**, разорвать который можно только с помощью сознательного целенаправленного расслабления мышц.

Важно помнить, что расслабленные мышцы несовместимы со стрессом, беспокойством и тревогой. Именно поэтому мышечное расслабление позволяет привести в равновесие напряженное сознание.

Техника мышечной релаксации была изобретена американским доктором Эдмундом Джэкобсоном в 1920 году. Методика основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы. Доктор Джэкобсон и его последователи рекомендуют сильно напрягать каждую мышцу в течение 5–10 секунд, а затем в течение 15–20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления.

Результаты грамотно и регулярно проводимой мышечной релаксации потрясающи: это и хорошее настроение, и высокая работоспособность, и внутреннее спокойствие и уверенность. Освоив релаксацию, человек сможет «сбрасывать» появляющееся напряжение в любом месте, в любое время. Это **отличная профилактика стресса**, делающая любого практически неуязвимым для неврозов и депрессий.

2.2. Проверка усвоения материала.

Попросить слушателей на листе бумаги, в котором они описывали свои реакции на стресс, в правой колонке напротив каждой реакции записать, что они изменили бы, используя материал занятия (например, не стали бы плакать и кричать, прогулялись быстрым шагом, или выполнили упражнения на релаксацию и т. д.).

Не следует предлагать слушателям вслух описывать и само событие, и реакцию на стресс. Не требовать полной откровенности, каждый расскажет столько личного, сколько захочет. Главное – чтобы каждый понял, что реакцию можно изменить.

Предложить слушателям высказать свои мнения и задать вопросы.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ «СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ»

Приложение 1

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС»

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы и т. д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовой ситуации, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

Заповеди преодоления стресса

Чтобы избавиться от стресса, необходимо:

- Менять то, что вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. «Делай, что должно, и будь, что будет».
- Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.
- Стараться видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней» – гласит народная мудрость.
- Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) стараться увидеть свои «плюсы». Не сосредотачиваться на воспоминаниях о неудачах. Стараться увеличить успехи и веру в свои силы.
- Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня.
- Никогда не обижаться на судьбу.
- Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
- Поступать по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с вами.
- Овладевать навыками общения. Побольше общаться с интересными людьми.
- Переоценить свои ценности, если необходимо.
- Ценить радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим вы заслужите расположение и любовь окружающих.
- Организовывать свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.
- Не стараться сделать все и сразу.
- Не забывать об отдыхе, высыпаться.
- Планировать свою жизнь.
- Стремиться к высшей из доступных целей и не вступать в борьбу из-за безделиц.
- Ставить реальные и важные цели в любом деле. Научиться поощрять себя за достижение поставленной цели.
- Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесить свои силы и целесообразность действий.
- Если необходимо предпринять удручающее, неприятное для вас дело (разговор), не откладывать его на «потом».

Управляемые стрессоры

Стрессоры	Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры
Перегрузки на работе	умение управлять собственным временем
	умение равномерно распределять нагрузки, «планировать дела»
	умение работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже
	умение определить приоритеты при выполнении дел
	умение рационально распределять ресурсы (финансовые, людские)
	не делать или стараться не делать несколько дел одновременно
	умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключения на другие проблемы
	уверенность в себе
	наличие социальных навыков общения, управления конфликтами
Загруженность домашними делами	умение все делать вовремя, не оставлять мелкие дела на «потом»
	умение распределить обязанности по дому между членами семьи
	умение планировать домашнюю работу
	умение ставить конкретно достижимые, реальные цели и научиться «поощрять себя» за их выполнение
Конфликты с начальством	навыки межличностного общения
	уверенность (но не самоуверенность) в поведении
	профессиональная компетентность, честность и трудолюбие и пр.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА (по В. Ю. Щербатых)

Интеллектуальные признаки стресса

1. Преобладание негативных мыслей
2. Трудность сосредоточения
3. Ухудшение показателей памяти
4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
5. Повышенная отвлекаемость
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
7. Плохие сны, кошмары
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
10. Нарушение логики, спутанное мышление
11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения
12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

Поведенческие признаки стресса

1. Потеря аппетита или переедание
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
4. Дрожание голоса
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
6. Хроническая нехватка времени
7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
9. Антисоциальное, конфликтное поведение
10. Низкая продуктивность деятельности
11. Нарушение сна или бессонница
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя

Эмоциональные симптомы

1. Беспокойство, повышенная тревожность
2. Подозрительность
3. Мрачное настроение
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия
5. Раздражительность, приступы гнева
6. Эмоциональная «тупость», равнодушие
7. Циничный, неуместный юмор
8. Уменьшение чувства уверенности в себе
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью
10. Чувство отчужденности, одиночества
11. Потеря интереса к жизни
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой

Физиологические симптомы

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
2. Повышение или понижение артериального давления
3. Учащенный или неритмичный пульс
4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
5. Нарушение свободы дыхания
6. Ощущение напряжения в мышцах
7. Повышенная утомляемость
8. Дрожь в руках, судороги
9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний
10. Повышенная потливость
11. Быстрое увеличение или потеря веса тела
12. Снижение иммунитета, частые недомогания

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Для подсчета суммарного показателя используется следующая схема.

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в

1 балл, каждый симптом из «эмоционального» списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из

«физиологического» списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по

всему списку теоретически может достигать 66.

Показатель от 0 до 5 баллов считается хорошим — означает, что в данный момент жизни сколь-либо

значимый стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов означает, что человек испытывает умеренный стресс, который может

быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и

нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и

физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не

удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель от 25 до 40 баллов указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления

которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том,

что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу.

Показатель свыше 40 баллов свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной

стадии стресса — истощению запасов адаптационной энергии.

ВОПРОСНИК

на определение уровня стресса (Reeder L.G. et al)

«Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте кружочком номер соответствующей категории ответа».

Утверждения	Ответы			
	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Подсчитайте средний балл и оцените результат.

Уровень стресса	Средний балл	
	мужчины	женщины
Высокий	1–2	1–1,82
Средний	2,01–3	1,83–2,82
Низкий	3,01–4	2,83–4

Что нужно знать, чтобы защититься от стресса

Чтобы защититься от стресса, нужно знать и выполнять некоторые простые правила.

Правило первое: ведите дневник, записывайте свою реакцию на стресс.

Правило второе: фиксируйте причины стресса и способы их решения.

Образец «антистрессового» журнала

Возможная причина стресса	Тип стресса			Возможные решения
	Имеет практическое решение	Со временем разрешиться	Повлиять или изменить невозможно	

Правило третье: избегайте бесполезных мыслей!

Если бесполезные мысли приходят вам в голову, отключайте их. Запишите их в дневник, и через несколько дней вернитесь к этой записи: случилось ли событие, о котором вы так беспокоились, и как оно завершилось? Например, собрание на работе прошло, никто не ругал вас за то, что вы не завершили свою работу, и вы успели ее доделать после собрания. Стоило ли заранее волноваться?

Записывайте также, какие события вас порадовали и приносили вам неприятные чувства и эмоции.

В первую очередь выполняйте те дела, которые необходимо сделать.

Затем стремитесь делать вещи, которые вам приятны.

Старайтесь делать то, что у вас получается хорошо.

Правило четвертое: будьте активны, занимайтесь делами, не проводите время в скуке и безделье.

Любое дело помогает отвлечься от бесполезных мыслей, пережевывания последствий несостоявшихся событий. Прогулки, работа на даче, уборка дома, визит к другу или подруге, встреча с детьми, покупки – любое дело лучше ничегонеделанья. Планируйте свою деятельность, отдых тоже должен быть активным!

Правило пятое: алкоголь, курение и вкусная еда – не помощники в борьбе со стрессом.

Это только временное облегчение, через некоторое время снова потребуется какое-то утешение. Лучше использовать специальные способы расслабления и дыхания.

Правило шестое: научитесь помогать себе.

Упражнения для тренировки глубокого дыхания:

- дышать носом;
- поза удобная, глаза закрыты;
- одну ладонь положить на грудь, другую на живот;
- попробуйте дышать обычно, отмечая, в какой последовательности двигаются руки на вдохе;
- попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

Как провести упражнение с глубоким дыханием:

- Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
- Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.
- Повторите цикл.

Данный метод считается очень простым и эффективным. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом).

Техника упражнений на расслабление.

Существует несколько правил, соблюдение которых обеспечивают эффективность мышечной релаксации:

- Метод требует времени для усвоения. Необходимое условие успеха – настойчивость и регулярные тренировки.
- Релаксацию лучше осваивать в положении лежа на спине.
- Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Желательна тишина или легкая расслабляющая музыка. Отключите телефон и попросите не беспокоить вас во время релаксации. Также важна комфортная температура и отсутствие яркого света.
- В первый месяц рекомендуется заниматься 2–3 раза в день по 20–30 минут. Во второй месяц 1 раз в день по 20 минут. Затем, при достижении определенного уровня мастерства, можно плавно снижать интенсивность до 2 раз в неделю по 10–15 минут.
- Лучшее время для занятий: после просыпания, перед едой, перед отходом ко сну. Лучше заниматься в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, так как процесс пищеварения мешает полному расслаблению.
- Перед релаксацией нужно принять осознанное решение ни о чем не волноваться и занять позицию стороннего наблюдателя. Во время релаксации ко всему нужно относиться легко и пассивно.

Подготовка.

- Для релаксации нужно принять удобную расслабленную позу. Лучше лежа, но подойдет также поза сидя. Лучше снять тесную одежду и неудобные украшения.
- Если вы сели, снимите обувь, не скрещивайте ноги, руки положите на подлокотники кресла.
- Если вы лежите, повернитесь на спину, положите руки по бокам, для лучшего расслабления мышц шеи можно не использовать подушку и повернуть голову набок.
- Закройте глаза, прислушайтесь к себе. Проверьте, какие мышцы напряжены, как вы дышите.

Дыхание для расслабления.

- Расслабьте плечи и подбородок. Начните дышать медленно и глубоко, вдыхая через нос и выдыхая через рот, надувайте живот во время вдоха, расширяйте грудную клетку, чтобы втянуть побольше воздуха, до тех пор, пока легкие не наполнятся воздухом. Задержите дыхание на 3–6 секунд, затем медленно выдохните, позволяя расслабиться грудной клетке и желудку, полностью опустошая легкие.

- Сохраняйте такое дыхание на протяжении всей тренировки, старайтесь поддерживать расслабление всего тела.

Расслабление (релаксация).

- Через 5–10 минут, когда установится глубокое дыхание, начните последовательно напрягать группы мышц, одновременно удерживая на 10 секунд дыхание. Затем расслабьтесь и медленно выдохните.

Последовательность расслабления.

1. Прижмите пятки к поверхности пола или кровати и согните пальцы ног на себя.
2. Напрягите икры.
3. Распрямите ноги в коленных суставах, напрягите бедра.
4. Напрягите ягодицы.
5. Напрягите мышцы брюшного пресса.
6. Согните руки в локтях и напрягите мышцы рук.
7. Поднимите плечи и прижмите голову к подушке.
8. Сожмите челюсти и плотно зажмурьте глаза.
9. Напрягите все мышцы.
10. Через 10 секунд расслабьтесь.
11. Закройте глаза, продолжая дышать медленно и глубоко, представьте белую розу на черной поверхности. Попытайтесь сконцентрироваться как можно тщательнее и разглядеть ее в течение 30 секунд. Когда выполните упражнение, продолжайте глубокое дыхание.
12. Повторите предыдущий этап (п. 11), но представьте другой мирный объект на ваше усмотрение.
13. Наконец, дайте себе указание, что когда вы откроете глаза, то будете совершенно расслабленным и сконцентрированным.
14. Откройте глаза.

КАК ВЫЯВИТЬ МЫШЛЕНИЕ, КОТОРОЕ НЕКОНСТРУКТИВНО, ИСКАЖЕННО ИЛИ ИРРАЦИОНАЛЬНО:

ЧРЕЗМЕРНО КАТЕГОРИЧНОЕ – вы видите вещи в черно-белых тонах. Если ваша работа несовершенна, то вы считаете себя полным неудачником. Или же, делая доброе дело, вы чувствуете себя героем, что чревато последующим разочарованием.

ИЗЛИШНЕ АБСТРАКТНОЕ – вы обобщаете частные факты, говоря «всегда, никогда, все, никто, ничего». Или же, характеризуя себя или кого-то еще, делаете это в очень широком негативном смысле, далеко уходя от конкретного изъяна в поведении, с которого вы начали свои мысли (например: «плохой, глупый, уродливый, ленивый, некомпетентный, неадекватный, никчемный»).

СЛИШКОМ КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ – вы сильно преувеличиваете дурные события, покуда они не приобретают в вашем сознании катастрофические размеры. Вы используете такие слова, как «страшный, ужасный, кошмарный, трагический, конец света». Вы игнорируете свои собственные ресурсы.

НЕОПРАВДААННО ПЕССИМИСТИЧНОЕ – вы замечаете только плохое и игнорируете позитивные стороны вашей жизни. Вы выступаете с неоправданно мрачными прогнозами на будущее и пользуетесь словами «пустой, проклятый, безнадежный».

ЧРЕЗМЕРНО ИСКАЖЕННОЕ – вы «обнаруживаете» вещи, которые вряд ли присутствуют, – намек или тень превращаются для вас в важное свидетельство. Вы ходите с «зондом», разыскивая то, что рассчитываете найти. И если вы не можете найти этого в действительности, то «фабрикуете» искомое из всего, что окажется под рукой.

СЛИШКОМ СУБЪЕКТИВНОЕ – вы игнорируете очевидное, держась за свои собственные «факты». Вы используете свои чувства в качестве «доказательства чего-либо», предсказываете будущее, угадываете чужие мотивы (не утруждаясь проверкой) и действуете исходя из суеверий и слухов. Вы недооцениваете вероятные события.

ИЗЛИШНЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОЕ – вы убеждаете себя, что проблемы не существуют или что отдельные вещи не имеют для вас никакого значения (тогда как в действительности имеют). Вы также можете отрицать в себе сильные или негативные чувства, приукрашивая окружающую действительность.

СЛИШКОМ ИДЕАЛИСТИЧЕСКОЕ – у вас романтический взгляд на реальность. Вы полны прекрасными, но нереалистичными ожиданиями в отношении себя, родителей, брака, детей, любви, профессии, места своей работы. Естественно, что в реальном мире ничто не соответствует такому типу мышления.

ИЗЛИШНЕ ТРЕБОВАТЕЛЬНОЕ – вы требуете от вещей быть такими, какими вы их хотите видеть – ваши собственные качества и поведение, поведение других людей, течение вашей жизни. Вы пользуетесь словами «должен», «обязан». Вы подвергаете себя огромным страданиям, придерживаясь столь жестких правил.

ЧРЕЗМЕРНО ОСУЖДАЮЩЕЕ – вы не прощаете себя и/или других людей за их неудачи. Вы можете считать их виновными во многих и многих вещах, и ваше мышление все больше и больше уподобляется критическим репортажам.

СЛИШКОМ ОРИЕНТИРОВАННОЕ НА КОМФОРТ – ваше мышление постоянно ищет, как бы избежать боли и с ходу получить желаемое. Ваше мышление прибегает к таким построениям, как «слишком тяжело», «мне нужно это прямо сейчас», «я этого не выдержу».

СЛИШКОМ ВЯЗКОЕ – ваше мышление следует в одном русле даже в случае, когда это непродуктивно. Вы вновь и вновь пережевываете одну и ту же тему, пока она не начинает казаться единственной важной на свете. Эта навязчивость может касаться другого человека, какого-то совершенного (или не совершенного) вами поступка, похвалы, любви, достижения, опрятности и т. д.

ИЗЛИШНЕ ЗАПУТАННОЕ – «картины в вашей голове» не совпадают с реальным миром или вы ощущаете себя в окружении или водовороте несуществующих явлений. Когда ваши мысли расходятся с реальностью, вы не можете опираться на свои восприятие и заключения.

Список литературы:

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. «Стресс и стрессустойчивость человека» СПб.: 1999.-86 с;
2. Ганс Селье «Стресс без дистресса»;
3. Черепанова Е.М. «Психологический стресс: Помоги себе и ребенку» М.: Издательский центр «Академия», 1997. - 96 с.;
4. Щербатых Ю.В. «Психология стресса и методы коррекции» СПб.: Питер, 2006. — 256 с.;
5. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы: сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилюк, В.Н. Досолук, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной. –г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 73 с.;
6. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.;