

Копилка методов работы со стрессом



1. В поисках радости

Постарайтесь искать моменты удовольствия в обыденной жизни и находить их, с чем бы ни был связан ваш род деятельности. Вот несколько стратегий.

Никогда не пренебрегайте удовольствиями и не жертвуйте ими ради «более важных» дел.

2. Цените то, что имеете. Ищите поводы для благодарности.

В поисках причины быть благодарными вы переключаете внутреннее внимание с негативных ощущений на позитивные и получаете удовольствие.

- Потратьте немного своего времени, чтобы определить, за что вы благодарны судьбе. Это поднимет вам настроение, поскольку уровень гормона стресса (кортизола) в крови понизится примерно на 23%. Исследование, проведенное Калифорнийским университетом в Дэвисе, показывает, что люди, выработавшие у себя привычку благодарить судьбу за то, что они имеют, всегда пребывают в повышенном настроении, испытывают прилив сил и наслаждаются отличным самочувствием.
- Удовольствие можно испытать, посвятив всего 15 минут благодарности за все хорошее, что произошло за день, будь то событие или встреча с человеком, — вспомните положительные эмоции, вызванные этим. Припомните любую мелочь: как кто-то придержал перед вами двери в лифте или охранник в офисе сделал вам комплимент. Можете описать свой опыт в дневнике.

3. Нюхайте лимоны.

В одном исследовании выяснилось, что вдыхание аромата лимона в течение 15 минут нормализует сердцебиение и давление и успокаивает. Добровольцы активно вдыхали аромат лимона в течение 30 секунд, затем 30 секунд отдыхали, и так на протяжении 15 минут.

4. Не накручивайте себя.

В течение всей жизни в вашей голове продолжается непрерывная съемка фильма — запись воспоминаний. Если сразу после напряженной ситуации вы отмотаете пленку назад и заново просмотрите неприятный эпизод (зная, что не сильны в управлении эмоциями), ваш эмоциональный мозг получит настолько мощную подпитку, что закрепит стрессовую реакцию.

Организм продолжит фонтанировать гормонами стресса, даже если вы просто думаете о нем, а не переживаете в реальности.

5. Как убедить себя не бояться, не переживать ...

- Нужно «приземлить ситуацию», дать рациональный ответ эмоциям - ответить себе на вопрос: «Что делать, если...».
- Рассмотреть различные сценарии развития событий, продумать все до мелочей, разные запасные варианты, разные способы действий при разном развитии событий.
- Просчитать все варианты: «Что делать, если самоизоляция продлится месяц?», «Что делать, если она продлится 2 месяца?», «Что делать, если я потеряю работу?», «Что делать, если я заболею», «Что делать, если заболеет кто-то из членов семьи?» и т.д. Если есть определенность, есть уверенность.

В определенной ситуации можно действовать, она не так страшна, ее можно преодолевать, бороться с трудностями.

6. Правильный отдых

Помните, что для снижения уровня стресса крайне важно организовать правильный отдых.

- Заставляя себя работать 24/7, вы подвергаете себя воздействию негативных факторов.
- Выключая компьютер и мобильный телефон, вы устраняете основные источники стресса и позволяете своему телу немного отдохнуть. Исследования доказывают, что даже небольшая передышка способна снизить уровень стресса.

Современные технологии позволяют нам с легкостью общаться с коллегами и клиентами, которые ожидают, что мы будем доступны для них 24/7.

Порой бывает так сложно отвлечься от важного занятия, когда рядом раздается телефон, а почтовые уведомления неизменно возвращают ваши мысли к работе.

- Если вы не можете заставить себя отвлечься в будние дни, используйте для этого выходные.
- Определите промежутки времени, в которые вы будете отключать всю технику. Вы удивитесь, насколько эффективным может быть такой отдых, и наверняка захотите включать его в свое расписание на еженедельной основе.
- Если вы боитесь пропустить важный звонок или сообщение, для начала запланируйте отдых на тот период времени, когда другие люди будут писать или звонить вам с минимальной вероятностью (к примеру, утро воскресенья).
- Привыкнув к "тишине", постепенно увеличивайте время и частоту временных промежутков, которые вы будете проводить вдали от высокотехнологичных устройств.

7. Используйте принцип завершенности.

Человек обычно хочет как можно скорее справиться с любым незавершенным делом. Когда нам это удается, мы испытываем удовольствие.

- Если объем работы кажется непосильным, лучшая стратегия — разбить задание на маленькие шаги. Завершая каждый небольшой этап, вы будете ощущать удовлетворение и повышать мотивацию.

8. Важно помнить, что порядок и система – главный противострессовый и противопанический фактор.

Все случаи выживания человека в экстремальных ситуациях начинались с того, что человек брал себя в руки и организовывал свою жизнь, свою повседневную деятельность, создавая определенную систему.

- Это может начинаться с мелочей – распорядка и режима дня: встать, умыться, причесаться, личная гигиена, зарядка, одежда, завтрак, работа/занятия, отдых, общение – все по порядку, начиная с элементарных дел и переходя к более сложным.
- Очень важно осознавать, что время проходит продуктивно – что каждый день вы делаете что-то значимое. Пусть это одно небольшое дело, но оно важное: сегодня по работе/учебе, завтра по дому, послезавтра – для души и т.д. Самоизоляция – время, когда появляются новые возможности для самообразования, творчества, спорта, можно научиться чему-то новому, наконец-то заняться своим хобби, и тем, на что всегда не

хватало времени. Нужно верить, что каждый день в самоизоляции — приближает нас к окончанию карантина.

- Очень важно при всем этом поддерживать оптимистичное настроение, веру в себя. Каждому человеку нужно осознать свои внешние и внутренние ресурсы: свой опыт преодоления трудных жизненных ситуаций, свои сильные стороны, свои способности, вспомнить свои успехи и достижения, чем вы гордитесь в себе, подумать о людях, которые могут оказать вам поддержку и о людях, которым вы можете помочь.

9. Сохраняйте позитивный настрой

Позитивные мысли помогают отвлечься от проблем и сосредоточиться на том, что абсолютно точно не вызывает стресса. Помогите своему мозгу, избавившись от мрачных мыслей. Любые положительные эмоции способствуют быстрому переключению внимания.

- Если у вас все хорошо, следовать этому совету будет несложно.
- Если что-то идет не так, и вы не можете избавиться от плохих мыслей, придется немного потрудиться. В такие моменты постарайтесь думать о приятных моментах, которые произошли за день, какими бы мелкими они ни были. Если в тот день не произошло ничего хорошего, увеличьте интервал до недели.
- Также вы можете подумать о предстоящих событиях, которых вы ждете с нетерпением. В любом случае, вам следует научиться переключаться с негативного мышления на позитивное.

10. Практикуйте осознанность.

Осознанность — это состояние, когда мы уделяем внимание происходящему вокруг, а не живем «на автопилоте». Если вы не фокусируетесь на переживании настоящего момента, то вряд ли сможете заметить то, что приносит радость.

- К примеру, вы пьете кофе, одновременно глядя на экран компьютера, и не чувствуете приятного вкуса. Но если выделить на перерыв всего пять минут и насладиться ароматом и вкусом кофе, ни на что не отвлекаясь, вы испытаете удовольствие.

11. Физическая нагрузка.

Другой способ прийти в норму после стресса — легкая физическая нагрузка. Если вы на работе, в обеденный перерыв энергично пройдитесь вокруг квартала. Ходьба или бег под музыку поднимают настроение.

Еще лучше, если вы будете заниматься спортом регулярно. Систематические тренировки положительно сказываются на психологическом состоянии, снижают реакцию на стресс и повышают способность к восстановлению после стрессового эпизода.

12. Никогда не упрекайте себя

- Если вы хотите управлять стрессом, следует прекратить внутренние разговоры, в которых вы анализируете собственные ошибки и упрекаете себя за них.
- Чем больше вы концентрируетесь на негативных мыслях, тем сильнее они владеют вами. Большинство из них - всего лишь мысли, не факты.
- Думая о плохом, вы настраиваете себя на негативный лад.

Настало время это прекратить!

- Научившись купировать отрицательные эмоции и мрачные мысли, вы сможете более рационально и трезво оценивать их достоверность.
- Любое высказывание, включающее в себя слова "никогда", "всегда", "худший", не является на 100% правдивым. Запишите их, а затем покажите другу или коллеге и спросите, согласен ли он с вами. Вместе вы сможете отыскать истину.
- Если вам кажется, что какое-то событие никогда не происходит и не может произойти, скорее всего, вы просто недооцениваете его частотность. Определяя и записывая свои мысли, вы сможете отделить их от фактов и избавиться от негативного мышления.

13. Используйте силу дыхания.

Регулируя частоту и глубину дыхания, можно смягчить реакцию на стресс и быстрее восстановиться. Если вы здоровы, постарайтесь замедлить частоту дыхания в течение 15 минут примерно до 6–7 вдохов в минуту.

- Возможно, различные мысли будут отвлекать вас с самого начала, однако вам следует гнать их прочь. Чтобы облегчить эту задачу, попробуйте считать каждый вдох от 1 до 4-7 и назад. Если вы собьетесь, то всегда сможете начать счет заново.
- Этот способ может показаться вам чересчур легким или глупым, однако после упражнения вы почувствуете себя гораздо спокойнее и сможете легче избавляться от лишних мыслей.

14. Используйте технику медитации-сосредоточения.

Постарайтесь сконцентрировать все внимание на определенном объекте — любой вещи, находящейся в поле зрения, или придуманном образе.

- Во время медитации не следует допускать никаких посторонних мыслей, а если такое все-таки случится, вновь перенесите все внимание на выбранную «мишень».
- Тренируйтесь ежедневно. Людям, регулярно практикующим медитацию, намного проще уследить за своими мыслями и эмоциями, чем тем, кто никогда этим не занимался.

15. Созерцайте природу.

Рандомизированное перекрестное исследование продемонстрировало, что люди быстрее восстанавливаются после сильного стресса, если до того любили природу.

16. Смейтесь при любой возможности.

По данным экспериментов, всего час громкого неудержимого смеха действует как лекарство и уменьшает проявления тревожности, стресса и депрессии.

- Смейтесь регулярно (можно, например, каждый вечер по полчаса смотреть комедийные сериалы) — это и будут ваши минуты радости.

17. Пользуйтесь необходимой поддержкой

- Желание самостоятельно решать все вопросы похвально, однако оно ведет к быстрому переутомлению.
- Чтобы сохранять спокойствие и продуктивно работать, вам потребуется признать свои недостатки и попросить о помощи, если вы действительно в ней нуждаетесь.
- Если ситуация выходит из-под контроля и вы чувствуете, что не в силах справиться с этим, обратитесь за поддержкой. Наверняка в вашем окружении есть человек, способный облегчить вашу работу.
- Заранее обозначьте для себя таких помощников и постарайтесь расположить их к себе. В некоторых случаях поможет простой разговор о переживаниях, в котором собеседник может предложить новое, альтернативное видение ситуации.
- Зачастую другие люди видят выход, который вам недоступен, просто потому, что они не настолько эмоционально вовлечены в решение этой проблемы.
- Просьба о помощи снизит уровень стресса и укрепит ваши взаимоотношения с теми, на кого вы можете положиться.

18. Посмотрите на ситуацию со стороны.

Если вызвать в памяти неприятные события и попытаться представить себя наблюдателем, а не главным действующим лицом, огорчений будет меньше. Побудьте зрителем, а не актером, и вы сбросите груз отрицательных эмоций и трезво взглянете на вещи.

19. Если человек осознал причину своего беспокойства, то специалисты рекомендуют найти как можно больше информации, которая поможет успокоить страх и тревогу.

20. Голосовая гимнастика

Поём следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.



Подготовила педагог-психолог: Филиппова Л.В.