



При подготовке консультации
использованы материалы
сайта <https://nsportal.ru>
Психолог Вичина Н.Н.
январь 2020 г

Стресс в нашей жизни

С психологическими проблемами необходимо работать в индивидуальном порядке, но есть приёмы, которые можно применить в случаях острого стресса, когда нет возможности обратиться к специалисту. Воздействие стресса бывает настолько интенсивным, неожиданным и стремительным, что может серьезно сказаться на нашем здоровье (а порой и жизни). В этих случаях каждому необходимо твердо знать основы первоочередной самопомощи. К мерам такой помощи обычно относят следующие.

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (или пытаться принимать) никаких ответственных решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

2. Медленно сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

а) Стрессовая ситуация застигла вас в помещении:

Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Набрав воды в стакан (в крайнем случае — в ладони), медленно, сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабляя шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

б) Стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения:

1. Осмотритесь по сторонам, попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.

2. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.

3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею — сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос: сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка — словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение Успокаивающее дыхание. В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

Упражнение Выдыхание усталости. Лягте на спину, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

Упражнение Зевок. По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 минут.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Упражнение Пресс. Упражнение рекомендуется выполнять перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания, уверенности в своих силах, сознательного управления ситуацией или в самом начале возникновения неблагоприятного эмоционального состояния.

Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает

УПРАЖНЕНИЯ НА ИЗМЕНЕНИЕ ТОНУСА РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение «Самомассаж». Упражнение эффективно при онемении мышц тела. Даже в течение напряженного дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определенные точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек:

межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;

задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;

челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Звукодвигательные упражнения. В таких упражнениях используется звук в сочетании с пением и вибрационным воздействием на определенные органы. Звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, звуки «а» и «о» — область груди, «э» и «оу» — легких, сердца, печени, желудка. Вибрация звуком оказывает благоприятное воздействие на все органы, особенно на сердечнососудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма.

Для снятия психического напряжения, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звукосочетание «м-пом-пэээ»: «м-пом» — коротко, «пэээ» — растянуто.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ОРГАНИЗМА

Упражнение Антистресс. Проведение этого упражнения способствует снятию чрезмерного нервно-эмоционального напряжения. Для этого в течение трех секунд надавливайте на «антистрессовую» точку, которая находится под подбородком.

При массировании этой точки чувствуется легкая ломота. После массирования расслабьтесь и представьте состояние истомы, вызывайте приятные образы. Через 3—5 минут зевните, потянитесь, затем напрягите и расслабьте мышцы всего тела.

Упражнение Точки. Удобно сядьте на стул и положите ладони на колени. Пальцы рук при этом прижаты друг к другу и полностью охватывают коленную чашечку. Указательный палец находится на ее середине. В этом случае безымянный палец будет прощупывать небольшое углубление под выступом круглой кости под коленной чашечкой. Это — точка «цзу-сан-ли» или «точка долголетия» («точка от ста болезней»). Ее стимуляция в течение 1—2 минут позволяет повысить общий тонус организма, сохранять бодрость, поддерживать необходимую работоспособность. Массирование этой точки на обеих ногах производите легким надавливанием подушечками средних пальцев рук с постепенным усилением надавливания. При этом палец как бы ввинчивается в точку, что вызывает в ней ощущение теплоты и легкой ломоты.

После этого поднимите перед собой согнутые в локтях руки ладонями вперед. Прижмите большие пальцы к указательным и зафиксируйте точки, где заканчивается складка кожи между ними. Здесь расположена точка, массирование которой тонизирует организм, способствует мобилизации и активизации его жизненных сил, улучшает самочувствие. В течение 1—2 минут массируйте точку на левой, а затем — на правой руке.