

Как избавиться от стресса

Как избавиться от стресса?

Вы измотаны, разбиты, подавлены... Все знают, что значит чувствовать себя эмоционально искаленным огромной тяжестью ежедневной борьбы за существование. Как избавиться от стресса?

Поработайте над своим отношением к стрессу.

Врач Эммет Миллер, известный в Америке эксперт по стрессу, обращается к китайской мудрости, чтобы подтвердить эту точку Зрения. "Китайское слово, обозначающее кризис, представляет собой 2 иероглифа, которые по отдельности означают опасность и возможность. Каждая проблема, с которой мы сталкиваемся в жизни, может быть рассмотрена таким же путем, – шанс показать, как мы можем с нею справиться.

Оба иероглифа гласят: изменение образа вашего мышления. Например, если рассматривать трудное задание на работе как возможность совершенствования своих профессиональных навыков, то можно жизнь в состоянии стресса и дискомфорта изменить на жизнь в состоянии подъема и целенаправленности".

Думайте о чем-нибудь еще. Вы хотите отвлечься, разорвать какую бы то ни было цепочку мыслей, вызывающих стресс. Мысли о чем-нибудь другом помогут вам в этом.

Думайте позитивно. "Когда вы чувствуете себя неуверенно, например до презентации или до встречи с вашим боссом, очень хорошо думать об успехе или прошлом достижении, - говорит д-р Миллер. - Вы напомните себе, чего вы уже достигали ранее и, следовательно, сможете достичь и на этот раз".

Старайтесь расслабиться. Стресс может настичь вас в любое время, не только за работой, а до работы, в ванной, магазине, в автомобиле по дороге домой. Чтобы помочь себе распутаться, когда неприятные мысли завязали в узел мышцы на шее и растет напряжение, повторяйте вслух следующие слова, предложенные д-ром Миллером:

мне никуда не надо идти в данный момент;
мне ничего не надо решать в данный момент;
мне ничего не надо делать в данный момент;
самое важное для меня в данный момент — расслабиться.

"Эти мысли необходимо осознанно повторять про себя, потому что, если делать это автоматически, мысли возвращаются к тому, что вызывает стресс. Если вы произносите эти слова, то вы не думаете о том, что вас угнетает".

Используйте самовнушение. "У вас должен быть наготове список предложений, которые вы можете повторять, когда чувствуете себя подавленным. Они не должны быть сложными. Поможет простое повторение самому себе: "Я могу с этим справиться" или "Я знаю об этом больше, чем кто-либо здесь". Это отвлечет вас от животного рефлекса на стресс — частого дыхания, холодных рук — и переключит на разумную ответную реакцию. Разум — это та ваша часть, которая действительно может справиться со стрессом. Результат? Вы успокаиваетесь.

Считайте до десяти и возводя в привычку небольшое промедление и расслабление, всего лишь на несколько секунд, прежде чем отреагировать на повседневные проблемы, можно внести существенное облегчение в чувство стресса, которое вы испытываете.

Что вам дает такая пауза — так это чувство контроля. Контролировать себя — значит быть менее подверженным стрессу, чем в неконтролируемом состоянии. Возьмите себе за правило быстро расслабляться во время этой паузы. Обдуманная пауза может стать непосредственным транквилизатором". Удивительно! Помогает счет до десяти.

Отвернитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание животом — вот так это называют. Старый и полезный трюк для приглушения беспокойства и нервозности.

Как правильно дышать? Животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе.

Кричите или плачьте. Крик или плач может дать освобождение от эмоций, вызывающих стресс.

Потянитесь. Многие из нас отвечают на стресс мышечным напряжением. В идеале мы предпочитаем устранить причину стресса, но растягивание мышц по меньшей мере уменьшает ощущение стресса — мышцы расслабляются, и мы чувствуем себя менее напряженными. А при том, что часто мы ничего не можем сделать с причиной стресса, это очень важно". А для многих из нас — это то, что нужно.

Массируйте мышцы-мишени. Это своего рода порочный круг: стресс вызывает образование адреналина, которое вызывает напряжение мышц, отчего адреналина образуется еще больше, и так далее. Хороший способ разорвать этот круг — обнаружить, какие мышцы являются мишенями, то есть сокращаются под напряжением. Обычно это мышцы сзади на шее и в верхней части спины; массируйте их пару минут каждый раз, когда чувствуете напряжение".

Надавите на виски. Это применение акупрессуры — восточной системы, которая использует давление на точки, чтобы облегчить боль и устранить разные недомогания. Она помогает косвенно.

Расправьте грудь, чтобы легче дышать. Напряженная мускулатура у человека в состоянии стресса может вызвать затруднения при дыхании, а ослабление дыхания может усилить беспокойство, которое вы уже чувствуете. Чтобы освободить дыхание, поднимите плечи вверх и назад, затем расслабьте. Первый раз глубоко вдохните, когда они идут назад, и выдохните, когда они расслаблены. Повторите 4 или 5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

Полностью расслабьтесь. Легче сказать, чем сделать? Нет, если вы знаете как. Простой способ, называемый прогрессивной релаксацией, может вызвать немедленное и резкое уменьшение чувства стресса благодаря ослаблению физического напряжения.

Начиная с макушки или с кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите несколько секунд, затем дайте расслабиться. Поработайте таким образом последовательно со всеми основными частями тела — ногами, грудью и руками, головой, шеей, — а затем наслаждайтесь чувством облегчения, которое это дает.

Примите горячую ванну. Горячая вода восстанавливает циркуляцию, давая понять организму, что он в безопасности и что хорошо бы расслабиться. Холодная вода оказывает противоположное действие, отводя кровь от конечностей. Результат: напряжение увеличивается".

На работе можно подержать руки под струей горячей воды, бегущей из-под крана, до тех пор пока вы не почувствуете, что напряжение уходит.

Подвигайтесь. Регулярные упражнения безусловно повышают выносливость, которая поможет любому человеку бороться со стрессом. Но и просто прогулка вокруг

квартала может помочь вам сбросить часть напряжения после трудной деловой встречи или семейной перебранки.

Слушайте успокаивающую магнитофонную запись. В продаже имеются кассеты с записью голоса, голоса с музыкой, шума ветра в деревьях или прибоя на песчаном пляже. Магнитофон и наушники — вот все, что вам нужно, чтобы заблокировать отвлекающий внимание шум и не беспокоить других.

Альтернативный путь: Путь к внутреннему покою

Трансцендентальная медитация, йога, дзен - все они действуют, вызывая так называемую релаксацию - состояние организма, которое впервые охарактеризовал и назвал Герберт Бенсон, доцент медицины в Гарвардской медицинской школе, всемирно признанной как клиника сознания - тела.

Раз - выберите ключевое слово или фразу (например, "покой"), которое твердо укоренилось в вашей личной системе веры. Два - сядьте спокойно, закройте глаза и расслабьтесь. И три - начните повторять свое ключевое слово в ритме своего дыхания каждый раз на выдохе. Продолжайте 10-20 минут.

Практикуйте по меньшей мере 1 раз в день и не беспокойтесь о том, как у вас получается. Если вы осознаете, что вас сбивают с толку мысли, просто верните внимание к вашему слову и продолжайте медитацию.

Тревожный сигнал: Когда стресс угрожает

Слишком сильный стресс может непосредственно угрожать вашему здоровью. Любой из следующих симптомов, связанных со стрессом, может указывать на то, что вы должны немедленно обратиться за медицинской помощью:

- приступы головокружения или потери сознания;
- кровотечение из прямой кишки (может указывать на язву);
- очень частый пульс, который не унимается;
- потные ладони;
- хроническая боль в спине и шее;
- хроническая или острая головная боль;
- дрожь;
- сыпь;
- непреодолимое беспокойство;
- сонливость.