

# СОВЕТЫ

## ПО ВЫХОДУ ИЗ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Наверное, каждый из нас порой находится в тупиковой ситуации, когда навалилось много нерешённых вопросов и непонятно, что делать дальше. И каждый из нас бывает настолько перегружен психически и эмоционально, что находится на пределе своих возможностей и не знает, как из этого состояния выйти.

Основные составляющие стресса — не только трудности и проблемы, это ещё и недостаток подвижности. Мы привыкли жить, погрузившись во внешний мир, и совсем не уделяем времени своему состоянию и самочувствию.

Чтобы избежать затяжного стресса, нужно научиться хотя бы временно не думать о других вещах, а побыть самому с собой наедине. От этого зависит то, как мы проживём жизнь, надолго ли хватит наших сил.

### **Не кисни!**

В наши дни мы чаще всего сидим. Сидячий образ жизни ведём с самого утра, когда едем в машине или в метро на работу. Потом мы садимся на рабочее место и тоже сидим большую часть времени. Когда мы едем обратно домой, мы сидим. Когда мы кушаем утром, в обед и вечером, мы сидим. И когда мы отдыхаем дома у телевизора или ноутбука, мы опять же сидим.

Для хорошего самочувствия нужна постоянная тренировка сердца и кровеносной системы! Если человек не тренируется, его организм теряет первоначальные свойства, стареет, грубеет, возникают сбои как в распределении веществ и кислорода, так и в выводе ненужных веществ из организма. Продукты распада на клеточном уровне — это окись (окись азота, окись углерода), и, если не двигаться, организм закисает. Все это влияет на самочувствие тела прямым образом. Возникает ощущение вялости, сонливости, проблемы со сном, тяжело вставать утром, появляется противное чувство лени, которое мешает во всём.

Но от всего этого легко избавиться. Достаточно всего лишь 40–60 минут тренировки в день, и вы будете чувствовать себя значительно лучше.

Первые 10–20 минут лучше всего потратить на плавные и медленные движения и потягивания после того, как вы умылись утром. Задача — проработать и разогнать застоявшуюся кровь в как можно большем количестве мышц. Самые большие объёмы залежавшейся после сна крови находятся в области живота и ног. Небольшая разминка может разогнать застоявшуюся кровь, активизирует работу внутренних органов, увеличит поступление кислорода в мозг, и вы почувствуете себя лучше и хорошо подготовитесь к рабочему дню.

А вечером рекомендуется тщательно позаниматься 30–40 минут. Это могут быть обычные разминочные упражнения, отжимания, приседания, пресс. Хорошо, если есть возможность побегать. Не бегайте слишком быстро, чтобы не вызывать стрессовое состояние сердца и лёгких. Нормальный, лёгкий бег минут на 10–15 будет вполне достаточным. Каждые 3–5 минут бега рекомендуется переходить на шаг. Ваша задача — не перегружать свой организм, а создать условия для вентиляции лёгких и увеличить попадание кислорода в кровеносную систему, подвигать мышцами, и всё. Сердце в таком режиме работает усиленно и прокачивает кровь по сосудам, вымывается старое; появляется больше кислорода в труднодоступных участках. 10–15 минут бега достаточно, чтобы прокачать кровь по всему организму. И не надо топтать по часу на беговой дорожке в тренажёрном зале, ну, если вы не спортсмен, конечно же.

В тренажёрном зале есть большой минус: вы шагаете по ровной поверхности, и ваши стопы не разминаются. Вы пытаетесь сфокусироваться на координации, чтобы не выпасть с дорожки. Это перенапрягает мозг, вместо расслабленного бега вы получаете стрессовое состояние в голове. Лучше всего бегать по грунтовке или по траве. Бег по асфальту — это путь к будущим проблемам с суставами. Жёсткая поверхность плохо сказывается на коленном суставе, а вот трава и грунтовая дорога амортизируют ноги в момент касания земли, снижая нагрузку на колени. Однако если нет возможности бегать в парке зимой, уж лучше беговая дорожка, чем сидеть и «закидать».

## **Дай мозгу отдых**

Мало кто задумывается, но наш мозг, то бишь ум, — это постоянный аналитик, он занят 24 часа в сутки.

Ум создаёт оценки, а наши чувства включаются уже после сделанного вывода. Если ум говорит «плохо» или «неправильно», мы начинаем беспокоиться и переживать, ощущать неудовлетворённость или сомнения. Психологически мы все боимся сделать что-нибудь не так, что вызовет осуждение. Это находится очень глубоко в подсознании, и это не явно заметно в повседневной жизни. Однако именно этот страх совершить ошибку, сделать что-то не так приводит к большинству наших беспокойств и переживаний.

Вы можете себе представить, что большинства проблем, по сути, не существует? Они лишь наша собственная интерпретация событий. И мы сами создаём негативный эмоциональный фон. Самое интересное, что он никак не способствует решению проблем. Особенно если учесть, что большинство ситуаций не имеет немедленного разрешения, нужно потратить несколько дней или недель на серию действий, чтобы проблему решить. Тогда какой смысл доводить себя переживаниями?

Методики Дзэн способны помочь нам убрать из головы лишние мысли, остановить свои переживания и сконцентрироваться на том, что нам действительно нужно делать.

Итак, наше психическое состояние зависит от состояния ума. А значит, мы должны научиться его направлять, чтобы избежать негативных последствий.

Но если вы попытаетесь взять его под контроль, то попадете в ловушку ума: одна часть будет его ловить, другая будет убежать. Поэтому направление ума — дело очень деликатное, оно требует концентрации.

Первое — это концентрация внимания на мышлении. А второе — концентрация на вашем внутреннем мире, внутри вашего сознания. И вам всего лишь нужно научиться их переключать. Всё довольно просто. Если вы фокусируете своё внимание на мыслях о проблемах, то эти мысли будут появляться и появляться, пока вас кто-то или что-то не отвлечёт. Если вас ничто не отвлекает, вы сможете беспрепятственно довести себя своей проблемой «до ручки». А если вы сами научитесь переключаться, то направите внимание на свой внутренний мир и остановите поток мыслей. А эмоции тем временем осядут, утихнут.

Как научиться переключать внимание? Сначала нужно усвоить, что сознание управляет вниманием. Внимание — это концентрация.

### **Дышите, не дышите**

Концентрация на мышлении активизирует процесс мышления. Концентрация на внутренних ощущениях заставляет сознание прислушиваться к ощущениям внутри себя и в теле. А мышление в это время потихоньку затихает. Поэтому, если вы хотите сместить концентрацию на внутренние ощущения...

Просто сядьте на стуле в расслабленной позе или лягте, если совсем устали. Но лучше всего садитесь в позу полулотоса (по-турецки), так, чтобы ваш позвоночник был прямым, плечи расправлены, голова держалась ровно, подбородок подтянут, взгляд прямо перед собой. Дышите ровно, плавно и считайте вдохи. Оптимальное время упражнения — 50–100 вдохов. На 50–60 вдохе вам будет хотеться сбежать от этого упражнения, это ваше Эго будет стараться выскользнуть. Но на 70-80 вдохе вы почувствуете умиротворение и спокойствие. Почувствуете внутреннюю силу, а главное, в голове будет ясно и тихо.

Методика подсчёта дыхания используется для начинающих, это помогает сконцентрироваться на вдохах-выдохах и ощущениях от этого. Достаточно для того, чтобы перенаправить внимание с мышления на осознание. В этот момент ваш ум — мозг — работать не будет! И плюс ко

всему, такой способ позволяет не думать о часах и времени, а просто сидеть и продолжать практику, пока она не закончится.

Самый лучший эффект будет в комплексе, если заниматься и телом и такой вот медитацией, её достаточно будет делать утром и вечером.

Если делать эти упражнения в комплексе, тогда и работоспособность повысится, и уставать будете меньше, чем обычно. В дни самых интенсивных проектов, в очень сложные периоды старайтесь каждые час – два брать перерыв на 10 минут, чтобы «проветрить» свой ум. Мозг устаёт сильнее, когда вынужден работать без перерывов. Головная боль возникает не только как результат давления, но и как результат истощения энергетических запасов в клетках мозга. Чтобы уставшие клетки могли синтезировать себе достаточно энергии, восстановиться, и нужна передышка. Найдите тихое место, сядьте и закройте глаза, сфокусировавшись на своём внутреннем состоянии. Через 10 минут вы станете спокойнее и умиротвореннее.

### **Смените декорации**

В самых трудных и стрессовых ситуациях, когда вас охватывает тревога, лучше всего сменить пространство, в котором вы находитесь: выйти на свежий воздух, в парк или просто пройтись по улице. Ходьба и меняющиеся объекты вокруг смогут вытащить вас из мысленного штопора и освободить от потока эмоций. А если есть возможность, примите прохладный душ. Вода очень здорово тонизирует наш организм, освежает и успокаивает.

Чего не следует делать во время стресса? Пить кофе, энергетические напитки или чёрный чай. Кофеин, теин и прочие тонизирующие вещества лишь активизируют работу сердца, повышают давление и заставляют мозг активней работать.

Не следует срываться на домашних или на коллегах. Если вас довели на работе, раздражение и открытая война вам не помогут. Все достойные победы делаются холодным расчётом. Все великие поражения — в спешке. Помните об этом и сохраняйте спокойствие. Многие проблемы решаются быстро, в течение дня или нескольких, а вот осадок от криков и ругательств остаётся навсегда. Не допускайте их в своей жизни, дабы не омрачать жизнь своих близких и коллег негативными впечатлениями о себе.

Итак, что вам надо? 10–15 минут занятий утром и 30–40 минут вечером. Два раза в день проводить краткую медитацию, отсчитывая 50–100 вдохов и выдохов. И небольшие перерывы в работе для восстановления. И главное, простое понимание того, что все проблемы мы «накручиваем» себе сами. Контролируя себя, лишнего негатива в жизни можно избежать.

### **Научитесь управлять эмоциями.**

Измените свое отношение к проблемам. Ведь на любое, даже самое ужасное на первый взгляд событие можно смотреть как с негативной, так и с положительной стороны.

### **Не берите на себя больше, чем можете сделать.**

Работать в меру сил и чувствовать удовлетворение от сделанного лучше, чем ставить недостижимые цели и испытывать потом разочарование.

### **Оградите себя от негативной теле- и газетной информации.**

### **Не замыкайтесь на проблемах.**

Одиночество – не лучший помощник в борьбе со стрессом. Обсудите свои печали с друзьями, близкими.

### **Чаще улыбайтесь.**

Специалисты давно заметили: даже если у человека плохое настроение, работа лицевых мышц «включает» генетически заложенный механизм обратной связи и улучшает настроение.

### **Больше двигайтесь.**

Физические упражнения сжигают в организме избыток выделяющегося в кровь адреналина. Самыми полезными в борьбе со стрессом считаются бег, плавание, теннис, аэробика.

### **Научитесь расслабляться.**

Что это будет – медитация, сеанс массажа или прогулки на свежем воздухе, – решать вам.

### **Правильно питайтесь.**

Чемпионы по борьбе с депрессией и нервным напряжением – персики, виноград, груша, киви, грейпфрут и другие цитрусовые, красный перец, бананы, кориандр, базилик.

Подготовила педагог-психолог Т.Г. Дудко