

Экспресс-помощь в стрессовых ситуациях

Хороший сон, физическая активность и регулярные медитации сделают свое дело: встречаясь с испытаниями, человек неожиданно для себя может обнаружить развившуюся в себе способность сохранять спокойствие. Однако жизнь есть жизнь. И от острого, пронизывающего ум и тело стресса не застрахован никто. Какие методы могут достаточно быстро потушить (или хотя бы «притушить») эмоциональный пожар и вернуть ясность ума и способность действовать созидательно?



Упражнение с дыханием

Дыхание имеет прямое влияние на эмоциональное состояние человека. Остановить разрушающий поток стрессовых реакций можно попробовать с помощью короткого дыхательного упражнения

1. Сделайте медленный глубокий вдох на три счета (дыхание должно быть брюшным: сначала должен несколько приподняться живот и только потом к вдоху должен подключиться живот).
2. Медленно на счет пять выдохните воздух: сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка.
3. Важнейший этап – на два-четыре счета задержать дыхание на выдохе.

Таким образом, схема дыхания такова: вдох (1-2-3) – выдох (1-2-3-4-5) – пауза (1-2-3).

Начиная практиковать такой метод снятия стресса, как медитация, каждый человек начинает замечать свою непрерывную умственную суетливость. Постепенно, время от времени при регулярном медитировании вы начнете понимать силу внутренней тишины – состояния полного отсутствия мыслей. А пока следует позволять мыслям приходить и уходить, мягко возвращая свое внимание к процессу дыхания.

Медитация ходьбы

В результате этого простого упражнения кровь насыщается кислородом, кровяное давление нормализуется, сердце начинает биться медленнее, начинают расслабляться мышцы. Эти физиологические процессы, в свою очередь, уменьшают эмоциональный стресс и восстанавливают способность к рациональному мышлению.

Работа с телом.

Не только мысли оказывают влияние на физическое состояние человека, но и тело способно определить ход мыслей, повлиять на его эмоциональное состояние.

«Лучший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена, - это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже обретена», - писал великий американский психолог У. Джеймс. Именно он первый заметил, что мимика активно воздействует на эмоции человека.

Следуя совету мудреца, попробуйте в стрессовой ситуации повлиять на свое состояние с помощью... обычной улыбки. Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, расправьте плечи и улыбнитесь во все лицо. Желательно при этом смотреть на себя в зеркало. Улыбка должна открывать миру все ваши 32 зуба (или сколько осталось).

Держите улыбку в течение двух минут, а затем расслабьтесь так, как будто выполняли тяжелое физическое упражнение: нагнитесь вперед, опустите к полу руки, которые должны быть абсолютно расслабленными, представьте себя мягкой тряпичной куклой. Пусть ваши руки качаются «на ветру» хаотично и непринужденно.

Если вы с насмешкой относитесь к данному способу борьбы со стрессом, значит, скорее всего, вы с трудом передвигаетесь по жизненной дороге, согнувшись под грузом повседневных проблем. Серьезность – отличное деловое качество, но отвратительный, опасный для здоровья стиль жизни.

Работа с телом не ограничивается только мимическими упражнениями. Можно выполнить легкую зарядку: пара наклонов, активные движения руками, бег на месте принесут заметное облегчение, т.к. помогут справиться со сковывающим мышечным напряжением, сопровождающим любой стресс.

Некоторые специалисты советуют прибегнуть к одному из самых простых способов физического расслабления: активно, в течение нескольких минут постучать ребрами ладоней по твердой поверхности.

Ментальное расслабление

Стрессовая ситуация очень часто сопровождается настоящим «поток» тяжелых мыслей, остановить который очень трудно. Наше сознание «залипает» на проблеме, что, однако, нисколько не способствует ее решению. Во многом выход из неприятной ситуации зависит от способности человека «выпустить пар», «отпустить» проблему и восстановить утраченное в момент стресса равновесие.

В этом может помочь упражнение «Наблюдатель», при котором фокус внимания от внутренних переживаний и мыслей переключается к образам внешнего мира.

Ощувив в момент стресса, как ваше сознание охватывает мысленный «хаос», дайте себе в этом отчет. Постарайтесь взглядом стороннего человека посмотреть на то, что происходит в вашей голове и сердце. Затем переместите фокус вашего внимания на внешнюю среду: картину за окном, уличный пейзаж или обстановку помещения, в котором вы находитесь.

Мысленно или, если позволяет ситуация, лучше вслух описывайте все, что вы видите, используйте при этом зрительный, аудиальный, осязательный, обонятельный ракурсы. Станьте наблюдателем, безоценочно констатирующим факты внешней жизни. Проведите в таком состоянии минут 10, и вы почувствуете, как восстановится естественный ритм дыхания, несколько снизится мышечное напряжение, а мир, неожиданно сузившийся до размеров одной проблемы, снова начнет расти и расширяться.

Еще одно очень эффективное упражнение, требующее небольшого количества времени, - «Фотография в рамке»

«Фотография в рамке»

Это упражнение можно выполнять сразу же после того, как произошло событие, заставившее вас изрядно поволноваться.

1. В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.
2. Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.
3. Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.
4. Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом.
5. Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная реечная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки?

Дыхательные техники

Во всех восточных духовных и телесных практиках дыхательные упражнения обязательно входят в базовые навыки и начинающих учеников, и опытных мастеров. Различные дыхательные техники способны оздоровить человека, успокоить ум, уравновесить тело, добавить бодрости.

Успокаивающее дыхание

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааах!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

Связывающее дыхание

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

Мышечная релаксация

В начале 20-го века впервые на научном уровне заговорили и 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.

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.

Существует несколько правил, соблюдение которых обеспечивают эффективность мышечной релаксации:

1. Метод требует времени для усвоения. Необходимое условие успеха – настойчивость и регулярные тренировки.
2. Релаксацию лучше осваивать в положении лежа на спине. Позже можно будет разучить релаксационные упражнения в других положениях: стоя, сидя и даже во время ходьбы.
3. Занятия релаксацией сначала желательно проводить в отдельной комнате, без людей. Желательна тишина или легкая расслабляющая музыка.
4. Желательно практиковать мышечную релаксацию в профилактических целях 2-3 раза в неделю по 15-20 мин.

Методы мышечной релаксации:



1. Упражнение «Шивасана».

Человек ложится на пол, руки и ноги слегка расставлены в сторону, голова запрокинута вверх, глаза закрыты. Про себя на фазах «вдох-выдох» следует в течение приблизительно 10 мин. произносить фразу: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»:

«я» - вдох;

«расслабляюсь» - выдох;

«и» - вдох;

«успокаиваюсь» - выдох.

Желательно при этом представлять себе, как на вдохе тело наполняет прохладный свежий воздух, наполненный ярким солнечным свечением, а на выдохе – теплый воздух распространяется по всему организму. Направляйте воображаемое тепло в область рук, ног, лица попеременно, помогая им все больше расслабиться. Представляйте, как тяжелеет ваше тело.

2. Попеременное напряжение/расслабление мышц тела.

Очень часто люди не осознают степени повседневного напряжения мышц тела. Просьба расслабиться вызывает недоумение: непривыкшие к равновесному состоянию мышцы не поддаются на

уговоры. Поэтому некоторые варианты мышечной релаксации строятся на попеременном напряжении и расслаблении различных групп мышц. Такое чередование состояний позволяет ощутить разницу между напряжением и расслаблением с помощью контраста.

Исходное положение – лежа на полу, руки и ноги слегка расставлены в сторону, голова запрокинута, глаза закрыты.

Необходимо попеременно напрягать в течение 5 сек. мышцы тела по очереди сверху вниз, а затем максимально расслаблять их.

1. Упражнение для мышц лица и головы.

Напрягите мышцы лба, попробуйте также напрячь мышцы верхней части головы, скрывающиеся под волосным покровом. Резко сбросьте напряжение и расслабьтесь. Попробуйте усилить приятные ощущения от расслабления с помощью воображения.

Крепко зажмурьте глаза, наморщите нос. Удержите напряжение в течение 5 сек. Расслабьтесь. Думайте о новых ощущениях, запоминайте их.

С напряжением сомкните губы, затем абсолютно расслабьте нижнюю половину лица. Важное замечание: расслабленный рот – это всегда полуоткрытые губы и разомкнутые зубы.

Выполняя данную группу упражнений, не бойтесь усилить морщины на лице. Напротив, данные упражнения только укрепят мускулатуру лица и сделают его моложе. Кстати говоря, именно непрерывное, даже не замечаемое человеком постоянное напряжение круговых мышц глаз, рта способствует преждевременному образованию морщин вокруг них. Так что умение расслаблять мышцы лица – важнейшее средство профилактики морщин.

2. Работа с мышцами рук.

Сожмите кисти в кулак, напрягите предплечья и плечи. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем плавно расслабляйте мышцы, до состояния «тряпки». Повторите 3 раза.

3. Напряжение мышц шеи и плеч.

Самая «любимая» стрессом зона. Поднимите плечи вверх, стараясь максимально напрячь при этом мышцы спины, шеи. Расслабьтесь. Почувствуйте, как наслаждается ваше тело, получившее освобождение. Повторите 3 раза.

4. Работа с мышцами грудной клетки.

Сделайте глубокий выдох и задержите дыхание. Напрягите мышцы груди. Сделав вдох, расслабьте грудную клетку. Попробуйте напрячь ту же группу мышц на вдохе. Не забывайте фиксировать состояние последующего расслабления и наслаждаться им.

5. Упражнение для мышц живота.

Задержите дыхание на вдохе. Напрягите пресс. Удлините выдох, отпуская с воздухом даже мысленно всякую скованность и напряжение. Повторите упражнение.

6. Напряжение ягодичных мышц.

Сжимайте ягодицы, старайтесь почувствовать, как каменеют мышцы. Затем расслабьте их. Повторите 3 раза.

7. Упражнения для мышц ног.

Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Завершая упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела; при выдохе абсолютно расслабьтесь. Полежите как можно дольше в расслабленном состоянии, насладитесь в полной мере чувством приятной легкости, которая наполнит ваше тело. Сфокусируйтесь на рождающемся чувстве абсолютного спокойствия. Думайте о себе с любовью, культивируйте в себе доверие, любовь и принятие себя и жизни.

Некоторые мышцы в самом начале работы над собой с трудом будут ощущаться вами, включайте воображение, будите тело, изучайте его, вступаите с ним в диалог.

Помните, постоянно практикуемая мышечная релаксация – один из самых эффективных способов борьбы с повседневным стрессом.

Со временем знание себя и глубокое понимание сути расслабления позволит вам мгновенно расслаблять нужные группы мышц в любое время, в любом положении и в любом окружении.