

Как успокоить себя в период стресса

Image



Как успокоить себя в период стресса

Завал на работе, беспорядок дома, непредвиденные обстоятельства — все мы живем в этом хаосе. Но постоянный стресс может привести к перенапряжению физических и психических функций. Разбираемся, как этого не допустить.

Image



Выделяют четыре группы методов борьбы со стрессом.

Психологические Аутотренинг, релаксация, визуализация	Физиологические Массаж, акупунктура, физические упражнения
Биохимические Ароматерапия, фармакотерапия, фитотерапия	Физические Баня, водные процедуры, закаливание

Поговорим подробнее о самых доступных.

Психологические

Аутотренинг или аутогенная тренировка (АТ) — система упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Все известные варианты аутотренинга включают в себя 4 базовых элемента: концентрация внимания, мышечная релаксация, самовнушение и выход из аутотренинга.

Пример упражнения. Если вам предстоит трудный разговор и нужно на него настроиться. «Я сосредотачиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние возможности и весь профессиональный опыт. Я готов к неожиданным вопросам и знаю, как надо на них отвечать. Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу перед собой. Я верю в свои силы и возможности».

Релаксация

Система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц поможет снять напряжения и избавиться от отрицательных эмоций. Этот навык требует упорной тренировки: для достижения успеха потребуются практика и терпение. Впрочем, чтобы почувствовать себя лучше, достаточно пятнадцати минут в день.

Пример упражнения. Сильно зажмурьтесь: можно представить, что в глаза попал шампунь. Зажмурьтесь — задержитесь на несколько секунд — расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз. То же можно проделывать со всеми группами мышц.

Визуализация

Четкое представление желаемого результата ведет к позитивному мышлению. Это вовсе не освобождает от необходимости предпринимать усилия и работать, зато мы тратим наши усилия на что-то приятное, а не на бесполезные внутренние конфликты.

Пример упражнения. Если у вас плохое настроение, попробуйте воображаемой кистью окрасить помещение, в котором находитесь, в приятный цвет и погрузитесь в состояние расслабленности. Еще можно попробовать представить идеальную картинку и сосредоточиться на ней.

Концентрация

Упражнения на концентрацию просто незаменимы, если ежедневно приходится выполнять множество различных дел. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Но для начала все-таки будет лучше заниматься дома: рано утром перед тем, как выйти на работу, или вечером после возвращения домой.

Пример упражнения. Концентрация на счете. Медленно считайте от 1 до 10 — сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы собьетесь, просто начните сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Физиологические

Самый доступный и приятный способ физиологического воздействия — массаж или самомассаж. Поглаживающие и растирающие воздействия на кожу активизируют периферическую нервную систему, положительно влияют на самочувствие человека.

Самомассаж лучше всего делать вечером после теплого душа или утром после физических упражнений и водных процедур. Начинать нужно с ног, затем помассировать руки, грудь, живот, ягодицы — максимум по одной-две минуты на

каждый участок. Направляйте движения по ходу тока лимфы к лимфатическим узлам. Также можно использовать различные устройства-массажеры.

Техника самомассажа для шеи

- Поместите кончики двух или трех пальцев на шею сзади, где она переходит в плечи.
- Надавите и удерживайте эту область.
- Отпустите, когда почувствуете расслабление в мышце.
- Медленно разверните плечи вперед и назад.
- Повторите три раза.

Биохимические

Попробуйте ароматерапию. Ее применяют как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессии. Ароматерапия проста и доступна, достаточно придерживаться ее главного принципа: выбирать эфирные масла, запах которых вам приятен. Если аромат почему-то не нравится, пользы от него не будет, какие бы целебные свойства ему не приписывали. Значит, он просто не ваш.

Физические

Один из самых доступных, необременительных и приятных видов процедур — ванны. Они могут быть общие, сидячие или же отдельные ванночки для рук и ног. Лучшая температура воды примерно 36-37 градусов, продолжительность — от 10 до 20 минут. Можно сочетать прием ванны с ароматерапией — просто добавьте в воду эфирное масло (6-12 капель на ванну). После такой ванны не нужно ополаскиваться, только промокнуть тело мягким полотенцем. Две-три таких процедуры в неделю — и вы заметите, что устаете меньше обычного.

Список литературы

1. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015

Читайте также



Эргономика пространства: что говорит о вас ваше рабочее место

Эргономика пространства: что говорит о вас ваше рабочее место

See more details

Hide details

749778/gen/web/12.23/0

Source URL:

<https://pro.novartis.ru/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/rabota-s-myslyami-kak-u-spokoitsya>