

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.**

<b>Психологические</b> Аутотренинг, релаксация, визуализация	<b>Физиологические</b> Массаж, акупунктура, физические упражнения
<b>Биохимические</b> Ароматерапия, фармакотерапия, фитотерапия	<b>Физические</b> 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://www.pro.novartis.ru/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/rabota-s-myslyami-kak-uspokoitsya>