

Приемы устранения кратковременного стресса



Упражнение 1. Простые утверждения

Этот способ относится к числу приемов, снимающих напряжение. Повторение коротких простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

Упражнение 2. Передышка

Обычно когда мы расстроены, то начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из основных способов «выбросить из головы».

Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. Вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Считайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете (затраты большего количества времени на выдох создают мягкий, успокаивающий эффект). Представьте, что когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

Передышка — это техника релаксации. Но вместе с тем она может являться и средством, отвлекающим внимание, уводящим мысли от наших проблем хотя бы на некоторое время.

Упражнение 3. Думайте нежно

Эта техника релаксации позволяет расслабить какую-то конкретную часть тела. С помощью воображения она снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться. Некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату.

Вы можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. А может, вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка. Мысленно нарисуйте его прекрасные лепестки и блестящую зелень листы. Цветок нежен и свеж, и вы можете ощутить его аромат. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

Можно также ассоциировать свои ощущения с действиями над различными неодушевленными предметами. Например, отчаяние представить в виде туго натянутой резинки. Если вы отпустите один ее конец, она сожмется, и отчаяние исчезнет. Представьте свою проблему в виде лески, которая зацепилась в воде за корягу. Вы отрезали леску, и проблема уплыла. Вообразите, что вы держите ваши несчастья в руке. Медленно раскройте ладонь и дайте несчастьям улетучиться.

Если способ «Думайте нежно» ослабляет напряжение хотя бы на двадцать или более процентов, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результатов в течение шестидесяти секунд.

Упражнение 4. Вопросы к самому себе

Нейтрализует средства, блокирующие ощущение счастья, создание новых перспектив в ситуации прессинга. Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это на самом деле такое большое дело?
- Подвергается ли в данный момент риску что-либо по-настоящему важное для меня?
- Действительно ли это хуже, чем то, что было прежде?
- Покажется ли это мне таким же важным через две недели?
- Стоит ли это того, чтобы так переживать?
- Стоит ли за это умереть?

И, наконец, классический вопрос: «Что самое худшее может случиться и смогу ли я справиться с этим?»

Упражнение 5. Пусть так и будет!

Принцип "Пусть так и будет!" применим к любому неприятному событию, а не только к мышечному напряжению. Если в состоянии раздражения вы сможете не противиться чувству раздражения и не желать, чтобы оно исчезло, а просто смиритесь с тем, что оно есть («Пусть так и будет!»), то оно часто исчезает само. Ниже приводится краткое изложение сути данного способа.

1. Обратите внимание на то, как вы реагируете на ситуацию, человека, физическое напряжение или на неприятные эмоции; вы сопротивляетесь, обижаетесь, ненавидите или критикуете.

2. Выберите какую-то неприятную ситуацию и попытайтесь «выбросить ее из головы». Не прилагайте никаких усилий к тому, чтобы изменить ее. Сконцентрируйте свое внимание на чем-то постороннем и старайтесь игнорировать то, что раздражало вас раньше.

Упражнение 6. Отвлечение внимания

Отвлечение внимания — это способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства.

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены несколько способов такой концентрации.

Запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставляют удовольствие, например домашний праздник. Медленно сосчитайте предметы эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, пятнышки на квадрате черепицы, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных вами вчера действий. В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

Ключ к использованию этого способа состоит в умении сконцентрировать внимание на нейтральных или позитивных чертах. Ваше сознание может подсказывать вам, что все это абсолютно никакого отношения не имеет к происходящему, но это как раз то, что вам поможет. Отвлекаясь от своих привычных мыслительных процессов, вы разрываете круг отчаяния. Через несколько минут позитивного отвлечения вы можете снова сосредоточиться на том, что вам следует делать.

Упражнение 7. Ваши ценные качества

Это упражнение противостоит присущей нам тенденции критиковать себя, подкрепляет веру в себя конкретными, позитивными утверждениями. Составьте список ваших ценных качеств, можно внести в него и какие-то из перечисленных ниже пунктов:

- Я забочусь о своей семье.
- Я хороший друг.
- Я достиг кое-чего в жизни.
- Я помогаю людям.
- Я хочу добиться успеха.
- Я признаю свои ошибки.
- Я стараюсь вести себя интеллигентно.
- Я стараюсь не совершать больше ошибок, которые делал прежде.
- Я довольно привлекателен.
- Я талантлив в некоторых областях.
- Я стараюсь жить в нравственной чистоте и быть добрым к людям.
- Я стал лучше понимать себя.

Напишите этот список на листе бумаге и носите его всегда с собой. Когда вы почувствуете себя подавленно, достаньте его и сосредоточьте внимание на своих сильных сторонах. Приведите примеры своего положительного поведения. Еще лучше рассказать о них вслух или записать. Все это значительно усилит вашу уверенность в себе.