

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Социально-педагогическая и психологическая служба

ДИСТРЕСС И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НИМ

Могилев 2008

Рекомендовано к опубликованию
Советом по воспитательной работе
Белорусско-Российского университета

Составитель: педагог-психолог И.П. Панкова

В методических указаниях раскрыто многообразие понятия «стресс», особенности проявлений дистресса и эустресса, динамика развития стрессовых состояний, даны практические рекомендации по выходу из стрессовых ситуаций.

Издание предназначено для

Учебное издание

Стресс и методы борьбы с ним

Ответственный за выпуск

О.В. Потапкина

Редактор

Л.А. Наумович

Подписано в печать . Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman. Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.- изд. л. . Тираж экз.
Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение
Государственное учреждение высшего профессионального образования
«Белорусско-Российский университет»
ЛИ № 02330/375 от 29.06.2004 г.
212005, г. Могилев, пр. Мира, 43

ГУ ВПО «Белорусско-Российский
университет», 2008

Содержание

Введение.....	4
1 Общие концептуальные подходы в изучении проблемы стресса	5
1.1 Многообразие понятия «стресс»	5
1.2. Особенности проявлений дистресса и эустресса	7
1.3. Динамика развития стрессового состояния	8
2 Психокоррекционные направления изменения индивидуального «стрессового сценария»	11
2.1 Самодиагностика своего состояния	11
2.2 Способы регуляции психических состояний	13
2.3 Методы профилактики дистресса	13
Заключение	18
Приложение А. Тест «Предрасположенность к стрессовому напряжению»	19
Приложение В. Аутотренинг	24
Приложение Г. Прогрессивное расслабление по Эдмунду Якобсону	25
Приложение Д. Дыхательные упражнения	26

ВВЕДЕНИЕ

Слово «стресс» прочно вошло в современный язык. Это многогранное понятие мы используем для описания наших переживаний и настроений. Если раньше мы говорили, что ощущаем тревогу, нервозность, напряжение, испытываем чувство горя или паники, то сегодня мы чаще называем это стрессом. Нередко мы используем это слово, имея в виду неудачно сложившийся прошедший день: конфликт с начальником, ссору с детьми или просто утомительную поездку в городском транспорте.

Стрессу нелегко дать определение из-за широкого толкования этого слова. Да и влияет стресс на всех по-разному. Событие, от которого у одного может подскочить давление, другого может оставить равнодушным. Часть проблемы при борьбе со стрессом - привычка. Мы настолько привыкли жить многочисленными его проявлениями: переутомлением, переездами, перегрузками на работе, что уже не замечаем, как глубоко он вошел в наше существование. Стресс влияет не только на наше эмоциональное благополучие, но и на наше здоровье.

Однако было бы ошибкой полагать, что стресс - некая волшебная сила, которую всегда следует избегать. Все мы в жизни проходим через стресс, у которого могут быть и положительные, и отрицательные причины. При стрессе происходит выброс в кровь адреналина, что помогает нам сдать экзамен, уложиться в сроки или сменить место жительства. В этом случае стресс становится мотивирующим фактором, который работает на нас - улучшает самочувствие и эмоциональное состояние.

Если стресса избежать нельзя, его можно контролировать. От того, как мы научимся им управлять, зависит, станет ли он нашим другом или врагом. Чаще всего не само событие, а наше отношение к нему, вызывает стресс. Как показывают исследования, изменение отношения к стрессу помогает нам трансформировать его из негативного опыта в позитивный, высвобождая скрытые ресурсы энергии, делающие нашу жизнь более счастливой и полноценной.

1 Общие концептуальные подходы в изучении проблемы стресса

1.1 Многообразие понятия «стресс»

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. Согласно его определению, стресс - это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни. В переводе с английского языка слово "стресс" означает "нажим, давление, напряжение". А энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: "Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)".

В современной психологической науке и практике закрепилось разграничение понятий «физиологический стресс» и «психологический стресс», введенных известным исследователем стресса Рихардом Лазарусом.

1 Физиологический стресс (исходя из концепции «общего адаптационного синдрома» Г. Селье) - состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце, помутневшие белки, чрезмерно сухая кожа.

2 Психологический стресс - состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказывать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов (информационной перегрузки, ситуации обиды, угрозы, неопределенности и т.п.). Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям, неспособность принимать решения и др.

Каков бы ни был стресс: психологический или физиологический, один вид часто служит источником другого - эмоциональный стресс неизменно влечет за собой физиологический, а сильный физиологический стресс может повлиять на эмоциональное состояние.

В настоящее время наметилась тенденция к системному подходу в области изучения стресса. Углубленно изучая тот или иной тип стресса, ученые стремятся акцентировать внимание на специфических механизмах исследуемого феномена, не исключая особенности других типов стресса. Например, данное определение с полным правом можно отнести к коммуникативному стрессу. При исследовании коммуникативного стресса во внимание берутся как психофизиологические, так и индивидуально-психологические проявления. Коммуникативный стресс, вбирающий в себя всю сложность структуры общения (коммуникативную, интерактивную, перцептивную стороны), следует также рассматривать на уровне изучения как информационных, так и эмоциональных проявлений.

Кроме того, большое значение будут иметь: вид деятельности (профессиональная, учебная и др.), в которой проявляется коммуникативный стресс и

личностные стресс-факторы, обуславливающие возникновение коммуникативного стресса.

Существует достаточно большое количество концепций, моделей стресса как у отечественных, так и у зарубежных исследователей. Среди них - когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса, основу которой составляет позиция рассмотрения стресса с субъективных точек зрения через призму когнитивных процессов; концепции профессионального стресса (А. Н. Занковский, Т. Сох, W. Schorpfflug и др.), социально-психологические теории стресса (D. Mechanik, R. Darendor, В.Р. Darenwend и др.) и многие другие.

Приведенные выше примеры концепций отражают существующую в психологической науке и практике тенденцию к дифференцированию понятия «психологический стресс» в различные типы классификаций в зависимости от области психологических знаний. В качестве одного из вариантов такой классификации рассматривают:

- межличностный психологический стресс - характеризуется субъективной оценкой межличностного взаимодействия, наличием конфликтов или их угрозой;

- профессиональный, или организационный, стресс - связан со сложностью, опасностью, ответственностью выполнения рабочих задач, нарушением в организации и условиях труда и т. д;

- социальный, или общественный, психологический стресс - связан с социальными, социально-экономическими проблемами, безработицей, вредными привычками (алкоголь, наркотики), национальными или региональными конфликтами и войнами;

- семейный психологический стресс - включает все трудности по поддержанию семьи - супружеские проблемы, взаимодействие с детьми, родственниками и т.п.;

- внутриличностный психологический стресс - отражает «Я-конфликт», нереализованные притязания, потребности, бесцельное существование;

- экологический психологический стресс - возникает в связи с неблагоприятными воздействиями окружающей среды - суровые климатические условия, скученность проживания и т.д.

Все определения по данной классификации (то же самое относится и к другим классификациям) отражают зависимость названия типа стресса от обуславливающих его доминирующих факторов. Например, если доминируют социальные факторы - социальный стресс, личностные факторы - внутриличностный стресс и т.п. Тем не менее любой тип психологического стресса включает в себя как общие факторы (характерные для других видов стресса), так и специфические факторы (характерные только для данного типа стресса). А также внешние, или объективные, факторы, под которыми выступают объективно фиксируемые условия для возникновения стресса (ограничение времени, большой объем нагрузки информационного характера, нарушение проксемических переменных - скученность и т.п.) и субъективные, личностные факторы - неадекватную самооценку, мотивационные особенности, проявления темпера-

мента, высокие уровни личностной напряженности, тревожности, агрессивности и т.п.

1.2. Особенности проявлений дистресса и эустресса

В последние десятилетия внимание психологов сконцентрировано вокруг того факта, что одни и те же стрессовые стимулы могут оказать и мобилизующее, и дезорганизирующее действие на поведение, деятельность человека. Значительное распространение получили понятия - деструктивный, или дистресс, и конструктивный, или эустресс. Тем не менее, подавляющее большинство авторов идентифицирует и рассматривает стресс в значительной степени с позиции его деструктивного характера. Во многих исследованиях акцентируется внимание на проблемах, связанных с дистрессом, и гораздо меньшее количество работ посвящено эустрессу.

В то же время современное состояние проблемы изучения дистресса и эустресса позволяет дать общий сравнительный анализ этих понятий. Он включает в себя изменения физиологических, познавательных процессов, изменения в общении и деятельности.

Изменение физиологических параметров:

Пульс.

При *эустрессе* - пульс до 90-100 ударов в минуту.

При *дистрессе* - свыше 100 ударов в минуту.

Артериальное давление.

При *эустрессе* - давление умеренно повышается.

Если возникает *дистресс* - давление резко повышается или понижается, в зависимости от индивидуально-физиологических особенностей человека.

Дыхание.

Во время *эустресса* - умеренное учащение дыхания по сравнению с обычным ритмом.

Во время *дистресса* происходит сильное учащение дыхания, которое напоминает одышку.

Реакция кожных покровов.

Для *эустресса* характерно покраснение кожи.

Для *дистресса* - красно-белые пятна на коже, побледнение.

Температурные изменения.

Эустресс сопровождается ощущением тепла или жара.

Для *дистресса* характерны озноб, холод, холодный пот.

Двигательная активность.

Двигательная активность возрастает и при дистрессе, и при эустрессе. Но многие исследователи отмечают, что во время дистресса проявляются два типа двигательных реакций - чрезмерно повышенная двигательная активность, выражающаяся в суетливости, спешке, непоседливости, измененной жестикуляции, и двигательная заторможенность, застывание на одном месте.

Изменение познавательных процессов.

Наиболее распространенными являются изменения внимания, памяти и мышления.

Внимание при эустрессе улучшается. Возрастает способность к концентрации, переключению и распределению внимания. Во время дистресса появляются различные трудности в управлении вниманием, особенно это касается сосредоточения, концентрации внимания. Встречаются случаи гиперфиксации внимания, когда человек «застревает» на какой-либо проблеме и не в состоянии отказаться от нее.

Во время эустресса улучшается **память**. Человек быстрее и успешнее запоминает и с легкостью вспоминает значительный объем материала. Например, студент в состоянии эустресса в период экзаменационной сессии способен усвоить очень большой объем материала, порой за несколько учебных семестров. Во время дистресса ухудшается и запоминание, и воспроизводство материала, что часто невозможно преодолеть волевыми усилиями.

Для эустресса характерно инсайтное **мышление** творческого характера. При дистрессе качество мышления ухудшается. Характерная особенность мышления в состоянии дистресса - узость поля зрения. Мысль вращается как в порочном круге, не находя выхода из возникшей проблемы. Человек в состоянии дистресса также не понимает юмора и шуток.

Изменение деятельности.

Эустресс мобилизует деятельность человека, она становится более успешной и результативной. Дистресс, напротив, дезорганизует деятельность, очень часто делает невозможным её осуществление.

Таким образом, стремление избежать стрессов вообще — неверная стратегия поведения. И дело не только в том, что это практически невозможно. Значительно важнее то, что в фазе сопротивления источнику стресса организм человека устойчивее к неблагоприятным внешним воздействиям, чем в состоянии полного покоя и расслабленности. «Закалять» организм полезно не только физически, но и эмоционально, раз уж наши эмоции выступают в роли спусковых механизмов стрессовых реакций.

1.3. Динамика развития стрессового состояния.

Возвращаясь к теме дистресса и эустресса, логичным продолжением становится комплекс вопросов, связанных с возможностями управления своим стрессом и соответствующими психологическими механизмами, активизирующими стрессоустойчивость человека. Важным является определение своего индивидуального порога чувствительности к стрессу, т.е. представление о том, до какого уровня человек может испытывать воздействие стрессогенного фактора, не снижая своей успешности и даже повышая ее, и какие по степени воздействия факторы становятся деструктивными, дезорганизуя деятельность. Актуальным представляется поиск индивидуальных способов защиты от дистресса и спокойного отношения к эустрессу.

Решению данных задач может способствовать схема динамики протекания стресса у человека.

Табл. "Динамика развития стресса"



Три основные стадии в развитии общего адаптационного синдрома были выделены еще Селье (см. табл. "Динамика развития стресса"). За описанной динамикой уровня активизации физиологических ресурсов четко прослеживаются связи с перестройкой функциональных систем обеспечения деятельности и, соответственно, изменений типов поведенческой активности.

В общих чертах картина выглядит следующим образом. Первая стадия, которая называется *alarm reaction*, или стадия тревоги, характеризует момент столкновения организма со стрессовым воздействием. На этой стадии реакции возникают практически мгновенно и связаны с экстренной подготовкой к действиям в новых условиях. Поскольку изначально характер произошедшего не ясен, то в работу включается заданный природой защитного реагирования *fight or flight* - "борьба или бегство", требующий прежде всего мощной активизации энергетики. За коротким периодом приостановки текущей деятельности, который при чрезмерной интенсивности стресс-фактора может привести к шоку или даже летальному исходу, следует бурный всплеск нейрогуморальной и вегетативной активности, сопровождающейся сильными эмоциональными реакциями, которые хорошо известны каждому из личного опыта: перехватило дыхание, защемило сердце, пересохло в горле, замер от страха, эти первичные стрессовые реакции быстро переходят в повышенное возбуждение, гнев, ярость, волнение. На этой стадии резко возрастает мобилизация защитных сил, повышающих сопротивляемость организма. Далее следует стадия резистентности, или устойчивой сопротивляемости стрессу, выражающаяся в стойком повышении уровня адаптационных ресурсов. На этой стадии помимо усиления энергетической мобилизации происходит активизация функций внимания, памяти, мыслительных процессов, что дает возможность человеку найти адекватный способ преодоления затруднений и перестроить свое поведение. По сути дела, это стадия продуктивного напряжения, или *eu-stress*. Как только выход из сложной ситуации найден, развитие стресса прекращается и организм переходит на нормальный режим функционирования. Однако часто, несмотря на повышенную мобилизацию ресурсов, человек не находит позитивного раз-

решения ситуации, поиск новой тактики и стратегии поведения затягивается. В этом случае развивается дистресс, который в обыденном сознании, собственно, и связывают со стрессом. Для данного периода характерно появление элементов дезорганизации целенаправленного поведения: совершение случайных, необдуманных действий и ошибок, неоправданный риск, пассивное переживание и др. Именно в этот момент люди обращаются за помощью к окружающим. Проблему на этой стадии часто может разрешить, например, телефонный звонок, подсказка, совет, просто участие.

Однако если затруднение по-прежнему не преодолевается, стресс вступает в свою третью стадию - истощение, когда возникают серьезные нарушения биологической и психологической адаптации. Данный этап чреват возникновением болезней стресса, причем затрагиваются и глубинные личностные процессы, регулирующие поведение человека, вследствие чего развиваются пограничные состояния. К ним относятся в первую очередь неврозы - обратимые состояния, связанные с нарушением психологических, эмоциональных и мотивационных компонентов деятельности. Депрессия, агрессивность, тревога, фобии и т.д. - все это укоренившиеся проявления последствий стресса на психологическом уровне, которые впоследствии могут перерасти в тяжелые психические расстройства.

Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

2 Психокоррекционные направления изменения индивидуального «стрессового сценария»

Индивидуальный стрессовый сценарий поддается изменениям и коррекции.

Практическая психология утверждает, что каждый психически здоровый человек, соизмеряя собственные ресурсы, возможности, потребности и т.п., способен выработать свой индивидуальный стиль жизни, способствующий профилактике деструктивного стресса и использованию возможностей эустресса.

2.1 Самодиагностика своего состояния

Развитие саморегуляции начинается с понимания того, как развивается стрессовый сценарий, каковы причины стресса, какие эмоциональные и поведенческие реакции являются наиболее характерными в различных стрессовых ситуациях.

Известным и общепризнанным методом аутоанализа личностного стресса является «дневник стрессов».

«Дневник стрессов» представляет собой регулярное ведение записей об особенностях своего стрессового состояния, анализируя свои ощущения на физиологическом, эмоциональном, поведенческом уровнях. Желательно систематически вести записи, анализируя причины (факторы) своего стрессового состояния в свободной форме. В регулярно повторяющихся ситуациях кроются причины (факторы) стресса. Целесообразно записывать свои ощущения сразу же после внезапного острого стресса.

Знаете ли Вы признаки стресса? Истерика с громким плачем или инфаркт миокарда, конечно, тоже признаки стресса. Но зачем доводить до такого? Посмотрите признаки стресса и примерьте на себя - а нет ли и у Вас таких?

Признаки стрессового напряжения:

- невозможность сосредоточиться на чем-то;
- слишком частые ошибки в работе;
- ухудшается память;
- слишком часто возникает чувство усталости;
- очень быстрая речь;
- мысли часто улетучиваются;
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость;
- работа не доставляет прежней радости;
- потеря чувства юмора;
- резко возрастает количество выкуриваемых сигарет;
- пристрастие к алкогольным напиткам;
- постоянное ощущение недоедания;
- пропадает аппетит - вообще потерял вкус к еде;
- Невозможность вовремя закончить работу.

Если Вы обнаружили у себя признаки стрессового напряжения организма, то необходимо внимательно изучить его причины. Поняв причины, легче их

устранить. Убрать причины стресса легче, чем убрать последствия стресса.

Ваш характер, ваш стиль жизни может сильно влиять на стрессорную предрасположенность. Зная врага в лицо, с ним легче бороться.

В работе К. Штайнера приведены характеристики стрессового и нестрессового стиля жизни, проявления которых можно использовать в качестве диагностической методики.

Человек, ведущий стрессовый стиль жизни	Человек, ведущий нестрессовый стиль жизни
Хронический неослабевающий стресс, не допускает возможности изменения своего стрессового сценария.	Допускает эустресс в определенные периоды напряженной деятельности. Считает возможным влиять и изменять индивидуальный стрессовый сценарий.
Участствует в неинтересной, скучной работе без какого-либо самоудовлетворения.	Участствует в интересной, благодарной, стоящей работе, которая обеспечивает подлинное вознаграждение.
Испытывает постоянную нехватку времени, берет слишком большой объем нагрузки за короткий промежуток времени.	Сохраняет стимулирующую рабочую нагрузку, где периоды перегрузки и кризисов уравниваются периодами спокойной работы.
Беспокоится по поводу потенциально неприятных поступающих событий.	Уравнивает опасные события полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться.
Поглощен одним видом жизнедеятельности (например, только работой или только личной жизнью), что не приносит удовлетворения.	Вкладывает энергию в различные виды деятельности, что в целом приносит удовлетворение.
Считает, что трудно просто хорошо провести время, расслабиться.	Умеет доставлять себе удовольствие, расслабиться.
Воспринимает и соглашается с выполнением угнетающих, неблагодарных социальных ролей.	Не соглашается и стремится не выполнять угнетающие социальные роли, способен выражать потребности и чувства без оправдания.
Воспринимает жизнь в целом как тяжелые, трудные ситуации, не имеет чувства юмора	В целом, наслаждается жизнью, настроен оптимистически, имеет хорошо развитое чувство юмора.

В дополнение к этому можно использовать тесты: «Предрасположенность к стрессовому напряжению» (приложение А) и «Какова Ваша устойчивость к стрессу?» (приложение Б).

2.2 Способы регуляции психических состояний.

Интуитивно все люди используют те или иные способы совладания со стрессом. Они могут быть как *адаптивными*, так и *дезадаптивными*, т. е. вредящими психическому, физическому или социальному здоровью. К первой группе способов относятся психологическая саморегуляция методами аутогенной тренировки, общение с миром искусства, природой, близкими людьми, физическая нагрузка, закаливание организма. К временному снятию психического напряжения и псевдорешению проблемы приводят употребление алкогольных напитков и наркотических препаратов, переедание. Начало этого явления уходит в далекую древность, а масштабы потрясающи. Распространение кока в Южной Америке (XIV в.) и опия на Среднем Востоке (XVIII в.) произошли в критический период, когда в этих районах Земли свирепствовал голод. Попытки лечить депрессию (влиять на пониженное настроение) относятся к глубокой древности: так еще в VIII в. до нашей эры ассирийцы употребляли листья кокаина, чтобы «создать сытость у голодных, силу у слабых и забвение невзгод».

Определенной притягательной силой обладает и алкоголь, которая заключается в его особенностях действия на человеческую психику. Воздействие алкоголя разносторонне. Умеренное и эпизодическое употребление алкоголя повышает настроение, смягчает беспокойство, тревогу, напряженность, делает человека более общительным, контактным.

Не будем отрицать временное антистрессорное действие алкоголя и никотина, но наряду с этими особенностями им присуща еще одна - болезненное пристрастие к употреблению. Но по сравнению с хроническим алкоголизмом или другой наркоманией стрессор - просто ягненок. Обладая антистрессорным действием, алкоголь, очевидно, оказывает определенное влияние на центральную нервную систему, хотя нет практически ни одной системы, ни одного органа в организме человека, которые не подвергались бы изменениям под воздействием систематического приема алкоголя.

Таким образом, не вызывает сомнения, что алкоголь не лекарство от стрессора, а очень опасная вещь.

К группе условно дезадаптивных могут быть отнесены просмотр телепередач (типа ток-шоу или сериалов), шоппинг.

Субъективная вредность того или иного способа совладания со стрессом в значительной степени зависит от устойчивости личности. И если одному человеку единичный просмотр эмоционально насыщенной серии мыльной оперы позволяет временно переключить внимание с волнующей проблемы, чтобы позднее вновь вернуться к выработке решения, то у другого может сформироваться психологическая зависимость.

2.3 Методы профилактики дистресса

Очень важное значение для профилактики дистресса (дистресс - крайне негативная форма затянувшегося стресса, когда тот идет не на пользу, а во вред) имеет образ жизни, специфика и интенсивность работы или учебы, материальное положение, взаимоотношения в семейном кругу, на работе, с друзья-

ми и соседями. Огромную роль играет физическое состояние человека, и психологическое - его отношение к жизни, к своему здоровью. И, конечно же, большую роль играет желание избавиться от проблем, связанных со стрессом.

Наверняка вы интуитивно используете *естественные способы регуляции организма*. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Можно выделить следующие *естественные приемы регуляции организма*:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения, типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- «купание» в солнечных лучах (реальное или воображаемое);
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение интересной литературы;
- высказывание похвалы, комплимента кому-либо.

Очень полезным для борьбы со стрессом может стать *упражнение «Приятные мелочи»*.

Попробуйте задать себе следующий вопрос:

Что помогает вам восстановиться, переключиться или поднять настроение? Составьте перечень этих способов.

Существует несколько основных методов профилактики дистресса: саморегуляция и релаксация, противострессовая "перестройка дня" и оказание "первой помощи" при остром стрессе.

Основным приемом саморегуляции является *внушение и самовнушение*. Внушение может осуществляться как наяву, так и в состоянии естественного и гипнотического сна. Внушение - воздействие на психику, при котором слова воспринимаются "на веру", беспрекословно, бездумно, как бы в обход логики. Самовнушение - это тоже воздействие на психику. В настоящее время выделяют две главных разновидности самовнушения: самовнушение по Куэ и различные варианты аутогенной тренировки.

Самовнушение по Куэ - это ежедневное сознательное (хотя сам Куэ считал, что это бессознательное) утром, днем и вечером повторение по двадцать и более раз подряд определенных фраз. Например: "Я чувствую себя также хорошо, как и в молодости", "Мой организм абсолютно здоров и способен вырабатывать биологически активные вещества, которые защитят меня от болезней". Такие утверждения "настраивают" сознание человека, а следовательно, и

его организм "на здоровье". Это очень важный фактор.

Система аутогенной тренировки предложена и разработана немецким врачом И.Г. Шульцем. Она направлена на выработку у человека навыков произвольной регуляции тонуса мышц и работы физиологических систем, обычно не подчиняющихся контролю сознания. В состоянии полной релаксации возможна нормализация их функционирования.

В основе аутотренинга установлены связи между словами, выражениями, образными понятиями и регуляцией состояния различных органов. Это достигается тем, что пациент систематически приучает погружать себя в особое состояние, напоминающее дремоту (приложение В). И.Г. Шульц рекомендовал шесть циклов упражнений, которые в сочетании с определенными факторами самовнушения приводят к положительному результату:

- 1 вызывание чувства тяжести в мышцах;
- 2 вызывание тепла в теле;
- 3 успокоение ритма дыхания;
- 4 успокоение ритма сердцебиений;
- 5 вызывание тепла в эпигастрии;
- 6 вызывание прохлады в области лба.

Эти шесть упражнений составляют низшую ступень тренировки. Она предназначена прежде всего для снятия нервного напряжения, успокоения, нормализации функций организма. Для овладения ею в достаточной степени требуется в среднем три месяца ежедневных занятий по двадцать-тридцать минут. Следующая ступень - высшая. На ней человек овладевает навыками погружения в состояние "аутогенной медитации", являющейся своеобразным фактором самозащиты организма от болезни. На овладение второй ступенью требуется около восьми месяцев. Для сокращения этого времени внушение сочетается с самовнушением.

Этот принцип используется в психотерапии. Врач, например, предлагает вызвать у пациента улучшение состояния, "обучая" его самовнушению, говоря ему: "Вы сейчас спокойны, совершенно спокойны и чувствуете тяжесть и тепло в руках. Руки станут тяжелыми, теплыми". Потом эти же фразы пациент должен будет повторить про себя. Таким образом, врач выступает в качестве педагога.

В настоящее время существует множество методик аутотренинга, которые широко используются в медицинской практике, спорте, педагогике.

Известна система прогрессивного расслабления по Эдмунду Якобсону. При нервном напряжении скелетные мышцы излишне напряжены. Для снятия эмоционального напряжения он предложил максимально расслаблять их.

В западной медицине много внимания уделяется описанию методов купирования стресса основанных на психоанализе Зигмунда Фрейда, методах суггестии, медитации. Для профилактики эмоционального напряжения очень эффективным считается комплексы дыхательных упражнений, которые, например, очень хорошо разработаны в различных школах индийской йоги.

Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле частоты, глубины и ритма дыхания. В практике используются три типа упражнений:

полное брюшное (диафрагмальное) дыхание, и два вида ритмичного дыхания. Так, например, рекомендуется вдыхать на счет до 2;4;8 потом задерживать дыхание до половины этого ритма, и выдыхать опять на счет до 2;4;8. Успокаивающий эффект дыхания связан с отвлечением посторонних мыслей на дыхание и возникающей при этом гиперкапнией - увеличением содержания углекислого газа в крови, который обладает слабым наркотическим эффектом.

Интересно также использование комплекса упражнений гимнастики тай-дзи. Эта гимнастика основана на медленных вращательных движениях, захватывающих практически все суставы и группы мышц со сложной координацией движений. Данные упражнения позволяют достаточно эффективно воздействовать на соматовегетативную сферу и активизировать нервную систему, а необычные движения вызывают у больных стойкий интерес к их выполнению. Каждый может выполнять гимнастику в своем темпе.

Первая помощь при остром стрессе.

Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (вас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать), у вас начинается острый стресс, для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе "СТОП!", чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1 Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом Вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2 Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что Вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае Вы можете изменить "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3 Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором Вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если Вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой "инвентаризации". Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов" и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, Вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4 Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у Вас

возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберитесь мысленно это помещение (если Вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5 Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1 -2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6 Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7 Включите успокаивающую музыку, ту, которую Вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8 Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней Вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9 Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется "здесь и сейчас" и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10 Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, Вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Важнейшую значимость в борьбе со стрессом имеет позитивное *мышление*, которое позволяет жить настоящим и без страха смотреть в будущее, а также не «зацикливаться» на своих проблемах и недостатках. Каждое событие имеет и отрицательный, и положительный полюса, которые в большинстве случаев оценивает сам человек. Один и тот же факт в различных ситуациях может быть истолкован как позитивно, так и негативно.

Достаточно успешной считается позиция, когда достоинства стоят на первом месте и первоначально замечаются положительные стороны какого-либо вопроса. Если стремиться выделить негативные явления, то ситуация может оказаться безнадежной для какого-то решения. Навыки позитивного мышления полезно развивать с улучшения адекватности (если необходимо повышение) собственной самооценки.

Заключение

Можно ли жить без стресса?

Нет, без стресса жить невозможно и даже вредно. Значительно труднее попытаться решить проблему: «Как жить в условиях стресса?» Однако стрессоры бывают разными: стрессор - друг, приносящий огромную пользу нашему здоровью, стимулирующий творческую деятельность; стрессор - от которого можно легко отмахнуться и через час-другой попросту забыть или вспомнить с усмешкой и чувством некоторого неудовлетворения. Но встречается (и значительно чаще, чем нам бы хотелось) стрессор - враг, наносящий страшные удары по самым жизненно важным органам.

Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс, можно предвидеть. Например, смену фаз развития и становления семьи или же биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас. Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.). Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт.

В этой связи человеку необходимы хорошие адаптационные способности, которые помогут пережить самые тяжелые жизненные ситуации, выстоять в самых жестких жизненных испытаниях. Эти адаптационные способности мы и сами можем в себе воспитать и совершенствовать с помощью различных упражнений.

ТЕСТ «Предрасположенность к стрессовому напряжению»

Ответив на приведенные ниже вопросы (возможные варианты ответов: "никогда", "изредка", "время от времени", "часто", "очень часто"), можно определить, предрасположены Вы к стрессу или нет.

1. Часто ли Вы переедаете? Сколько потребляете алкоголя? Много ли курите?
2. Спрашиваете ли Вы себя (по крайней мере, иногда), стоит ли вообще жить?
3. Считаете ли Вы, что ведете неправильный образ жизни?
4. Чувствуете ли Вы себя виноватым, когда ничего не делаете дома - только отдыхаете, спите, смотрите телевизор?
5. Кажется ли Вам порой предстоящее изменение в жизни непреодолимым препятствием?
6. Считаете ли Вы себя пессимистом?
7. Не кажется ли Вам, что Вы потеряли контроль над своей жизнью?
8. Ощущаете ли Вы напряжение в конфликтных ситуациях на работе или дома?
9. Испытываете ли Вы ощущение безнадежности, если у вас что-то не получается?
10. Чувствуете ли Вы сильное напряжение при возникновении непредвиденных ситуаций?
11. Защищаете ли Вы свою точку зрения от нападок других людей?
12. Считаете ли Вы причиной неудачи других людей или какие-то не зависящие от вас обстоятельства?
13. Берете ли Вы на себя ответственность за успехи или неудачи в своей жизни?
14. Часто ли у Вас бывает плохое настроение?

Правильные, честные ответы на эти вопросы позволят взглянуть на себя со стороны, по-новому оценить свои мысли, ощущения и некоторые элементы своего поведения.

И если вдруг окажется, что на большинство ответов Вы ответили "часто" или "очень часто", значит, вам надо быть предельно внимательным к себе, ибо до стресса, что называется, рукой подать.

Тест «Какова Ваша устойчивость к стрессу?»

На каждый вопрос теста Вы должны ответить «Да» или «Нет».

- 1 Можете ли Вы в случае необходимости приспособить свою манеру держаться к особенностям поведения других членов группы?
- 2 Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных поручений?
- 3 Меняется ли Ваше решение под влиянием окружения?
- 4 Сохраняете ли Вы веру в себя в трудную минуту?
- 5 Говорите ли Вы так же свободно, как всегда, в присутствии человека, чье мнение для Вас важно?
- 6 Остаетесь ли Вы спокойным в случае неожиданных изменений в расписании дня?
- 7 Быстро ли Вы находите нужный ответ?
- 8 Можете ли Вы оставаться спокойным в ожидании важного для Вас решения (результата экзамена и т. д.)?
- 9 Легко ли проходят у Вас первые дни отпуска, каникул?
- 10 Вы находчивы?
- 11 С легкостью ли Вы приспосабливаете свою походку или то, как Вы едите, к тем, кто это делает медленнее Вас?
- 12 Быстро ли Вы засыпаете, ложась спать?
- 13 Охотно ли Вы выступаете на собраниях, лекциях?
- 14 Легко ли у Вас портится настроение?
- 15 Легко ли Вам прервать работу, которой заняты?
- 16 Можете ли Вы помолчать, чтобы не мешать другим?
- 17 Можете ли Вы не поддаваться на провокации?
- 18 Легко ли Вы срабатываетесь с другими людьми?
- 19 Легко ли Вы взвешиваете все «за» и «против» перед принятием важного решения?
- 20 Можете ли Вы проследить от начала и до конца ход рассуждения автора, читая какую-нибудь книгу?
- 21 Легко ли Вам завязать разговор с попутчиками?
- 22 Можете ли Вы удержаться от вступления в спор, если знаете, что это ни к чему не приведет?
- 23 Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой точности движения?
- 24 Можете ли Вы изменить принятое решение, если мнение Ваше не совпало с мнением других?
- 25 Быстро ли Вы привыкаете к новой организации труда?
- 26 Можете ли Вы работать ночью, если днем тоже работали?
- 27 Быстро ли Вы читаете художественную литературу?
- 28 Быстро ли Вы отказываетесь от своих планов из-за препятствий?
- 29 Можете ли Вы держать себя в руках в тех ситуациях, которые этого требуют?

- 30 Легко ли Вы просыпаетесь?
- 31 Вы можете удержаться от немедленной импульсивной реакции?
- 32 Можете ли Вы работать в условиях шума?
- 33 Можете ли Вы в случае необходимости не говорить правды прямо в глаза?
- 34 Умеете ли Вы сдерживать волнение перед экзаменом, в разговоре с начальством?
- 35 Быстро ли Вы привыкаете к новому окружению?
- 36 Любите ли Вы разнообразие и частую смену обстановки?
- 37 Достаточно ли Вам ночного сна для полного восстановления сил, если днем Вы выполняете тяжелую работу?
- 38 Избегаете ли Вы занятий, которые требуют выполнения разнообразных действий в течение короткого времени?
- 39 Справляетесь ли Вы с большинством возникающих трудностей самостоятельно?
- 40 Ожидаете ли Вы, пока другой выскажется, прежде чем высказаться самому (начать говорить самому)?
- 41 Бросились бы Вы в воду для спасения утопающего, если бы умели плавать?
- 42 Способны ли Вы к каждодневной работе, учению?
- 43 Можете ли Вы воздержаться от замечаний, если они неуместны?
- 44 Придаете ли Вы значение месту (за столом, на занятиях и т. д.)?
- 45 Легко ли Вы переключаетесь с одной деятельности на другую?
- 46 Всегда ли Вы взвешиваете все последствия, перед тем, как решиться на что-то важное?
- 47 Легко ли Вы справляетесь с препятствиями на своем пути?
- 48 Легко ли Вам удержаться от того, чтобы не поинтересоваться чужими делами?
- 49 Скучно ли Вам выполнять однообразные стереотипные движения?
- 50 Придерживаетесь ли Вы правил в общественных местах?
- 51 Умеете ли Вы сдерживать неожиданные движения, жесты во время разговора, выступления или ответа?
- 52 Любите ли Вы оживление вокруг себя?
- 53 Любите ли Вы выполнять работу, требующую больших усилий?
- 54 В состоянии ли Вы в течение длительного времени концентрировать свое внимание на выполняемой деятельности?
- 55 Любите ли Вы работу, требующую быстрых движений?
- 56 Владаете ли Вы собой в трудную минуту?
- 57 Сразу ли Вы встаете после того, как проснулись?
- 58 Можете ли Вы выполнять порученную работу и терпеливо ждать, когда окончат свою работу другие?
- 59 Действуете ли Вы так же уверенно, как всегда, после того, как увидели что-то неприятное?
- 60 Быстро ли Вы просматриваете ежедневную прессу?

61 Случается ли, что Вы говорите так быстро, что Вас не понимают?

62 Можете ли Вы нормально работать, если не выспались?

Обработка результатов. Оценка результатов тестирования производится путем подсчета количества ответов «Да» на 62 вопроса. Ответ «Да» на любой вопрос оценивается в 1 балл.

Интерпретация результатов

10-25 баллов. Стресс переносите крайне тяжело. Вам лучше ни с кем не конфликтовать. Не можете долгое время работать без перерыва. Не можете спокойно довести свою работу до конца, если знаете, что Ваши друзья ждут Вас или развлекаются. Легко меняете свою точку зрения под влиянием убедительных аргументов. Нетерпеливы. Вам трудно приспособиться к темпу работы человека, который гораздо медлительнее Вас. Вам трудно организовать свою работу так, чтобы в один и тот же период времени выполнять несколько совместимых друг с другом дел. Ваше мрачное настроение меняется в веселой компании.

26-37 баллов. Неудачи и промахи в работе вызывают у Вас чувство крайней досады. Долго помните о поражении или неуспехе, хотя при этом можете как-то находить выход из сложившейся ситуации.

Можете без особого напряжения делать одновременно несколько дел. Сохраняете присутствие духа, став очевидцем дорожного происшествия. Любите работу, требующую большой точности движений. Сохраняете присутствие духа, если страдает близкий Вам человек. Полагаетесь на себя в трудную минуту жизни. Чувствуете себя свободно в большой компании или среди незнакомых людей.

38-45 баллов. Неудача для Вас - это трагедия. Но спустя некоторое время Вы быстро отходите и с новыми силами приступаете к работе. Ссоры и конфликты часто больно ранят Вашу душу, но при этом Вы всегда в состоянии самостоятельно оправиться от неприятных переживаний.

Можете сразу прервать разговор, если этого требует ситуация (например, начало киносеанса, собрания, лекции). Легко приспосабливаетесь к тому, как работают другие. Любите часто менять характер работы. Стремитесь взять инициативу в свои руки, если приходит что-то неожиданное. Удерживаетесь от смеха в неподходящий момент. Сразу полностью включаетесь в работу. Выступаете против того, чем недовольны.

46-56 баллов. Стресс переносите достаточно хорошо. Но это только кажется окружающим. Вам самим крайне не по себе при переживании неудачи. Беды Вас закаляют. После каждого проигрыша Вы достаточно серьезно анализируете всю цепочку действий и извлекаете уроки.

Можете долго ждать не раздражаясь. Воздерживаетесь от вмешательства, если знаете, что оно ни к чему не приведет. Можете хладнокровно подыскивать аргументы в ходе яростного спора. Сразу находите нужное решение при неожиданном изменении ситуации. Можете не шуметь, если Вас об этом просят. Без особых уговоров соглашаетесь на то, чтобы подвергнуться неприятным медицинским процедурам. Можете работать с большим напряжением сил, интенсивно. Охотно меняете место развлечений, отдыха. Любите такую работу, где

приходится разговаривать со многими людьми.

57-62 балла. Хорошо себя чувствуете в экстремальных ситуациях. Способны быстро принять решение. Плохое настроение не может помешать Вам качественно и добросовестно выполнять свою работу.

Умеете справиться с желанием все бросить в случае неудачи. Можете в течение длительного времени сидеть (стоять) спокойно, если Вас об этом просят. В состоянии сдерживать смех, если знаете, что это может кого-то обидеть. Вас трудно вывести из равновесия. Вам легко соблюдать все принятые в Вашем окружении условности. Любите выступать публично. Приступаете к работе сразу, без длительной подготовки. Готовы прийти на помощь, подвергая риску собственную жизнь. Ваши движения энергичны. Охотно беретесь за ответственную работу.

Аутотренинг

Психиатр Иоганн Шульц обратил внимание на то, что, когда человек полностью расслаблен, ему кажется, что его тело становится тяжелым. Он также обнаружил, что даже если просто представить себе, что руки и ноги стали тяжелыми, можно послать в мышцы импульс о расслаблении. Основываясь на этих наблюдениях он разработал простую, но очень эффективную методику снижения стресса.

Потратьте на эти упражнения хотя бы 10 минут.

Наденьте что-нибудь теплое и удобное, лягте и положите маленькую подушечку под голову и под колени.

- Положите руки на живот, затем спокойно и медленно вдохните и сосчитайте до трех. Почувствуйте, как поднимается ваш живот. Выдохните воздух через рот и сосчитайте до пяти. Повторите 15 раз.

- Теперь сосредоточьтесь на вашей одной руке. Представьте, что она становится тяжелее. Затем скажите себе: «Моя рука становится тяжелее». В течение 10-15 секунд сосредоточьтесь на ее тяжести. Почувствуйте, как она опускается на ваш живот. Повторите еще два раза.

- Сделайте тоже с другой рукой, затем по очереди с каждой ногой и вернитесь к исходной руке.

- Повторите упражнение, на этот раз произнося: «Моя рука становится горячей». Затем переходите к другой руке и ногам.

- Теперь сосредоточьтесь на своем лбу. Говорите себе: «Мой лоб становится холодным».

- Оставайтесь в таком состоянии одну минуту, а затем скажите себе: «Я чувствую себя свежим и отдохнувшим».

Прогрессивное расслабление по Эдмунду Якобсону

Упражнение занимает 15 минут, и лучше всего его делать дважды в день. Скоро Вы заметите, что с каждым разом Ваше расслабление становится все более полным.

- Выберите спокойное место. Сядьте в удобное кресло с прямой спинкой, ноги поставьте, на пол и закройте глаза.

- Слушайте Ваше дыхание и представьте, как воздух выходит из тела.

- Сделайте несколько глубоких вдохов. Каждый раз, когда Вы выдыхаете, медленно и тихо повторяйте слово «расслабься».

- Сосредоточьтесь на своем лице. Почувствуйте напряжение в лице, глазах, челюстях и языке. Создайте себе образ этого напряжения, затем представьте, как напряжение исчезает и мускулы лица становятся расслабленными и мягкими.

- Напрягите мышцы лица так сильно, как сможете. Затем расслабьтесь и почувствуйте, как покой разливается по всему телу.

- Теперь примените это упражнение к каждой части тела: голове, шее, плечам, спине, рукам, животу, бедрам, лодыжкам, ступням и пальцам.

- После того как Вы поработаете с каждой частью вашего тела, спокойно посидите пять минут.

- Почувствуйте, как Ваши веки становятся все более легкими, подождите минуту, прежде чем открыть глаза.

- Теперь медленно откройте глаза.

Дыхательные упражнения

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) способствует успокоению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, активизирует.

Тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох - медленно, снижает эмоциональное напряжение, нормализует кровяное давление. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему.

Упражнение 1. «Успокаивающее дыхание».

Сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Повторите 4 раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат.

Упражнение 2. «Выдыхание усталости».

Займите удобное положение. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

Упражнение 3. «Освобождение».

Поскольку в ситуации раздражения, гнева, стыда и др. негативных эмоциональных состояний мы зачастую забываем сделать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова глубоко выдохните;
- задержите дыхание;
- сделайте несколько глубоких вдохов.