

КАК СНЯТЬ СТРЕСС И ПОВЫСИТЬ СВОЮ УСТОЙЧИВОСТЬ К НЕМУ



Если вы испытали стресс (или переутомление) и у вас возникли неприятные ощущения – повышенное нервное напряжение, скованность, беспокойство, тревожность, страх, головная боль, снижение умственных или физических сил, - если вы хотите расслабиться или заснуть, но не можете этого добиться, используйте простые, но эффективные приёмы.

1. Легкими движениями рук, не причиняя себе боли, помассируйте наиболее напряженные или болевые участки шеи, сидя или прохаживаясь по комнате. Если руки при этом устают, их следует время от времени встряхивать, продолжая самомассаж примерно в течение 5 минут.
2. Встаньте (если это затруднительно – продолжайте сидеть или лежать), вытяните руки перед собой, держите их расслабленными в локтях и выполните первый приём:
представьте себе мысленно, что ваши руки начинают плавно расходиться в разные стороны без всяких усилий.
Если руки стали расходиться, это означает, что включилось расслабление и начинается снижение стресса. Подождите, когда руки полностью разойдутся, и повторите этот приём 3 – 4 раза подряд.
Если же руки при всем вашем старании не расходятся, значит, вы «зажаты». В этом случае следует сделать несколько любых легких разминочных движений и несколько вдохов и выдохов, чуть более глубоких, чем обычно. Встряхните руки и повторите приём с расхождением рук еще раз.
3. Независимо от того, получился первый приём или нет, разведите руки в стороны и выполните второй приём:
настройтесь мысленно на обратное плавное движение рук – друг к другу.
Независимо от результата повторите этот приём 3 – 4 раза.
Между повторами, если приём не получается, сделайте, как и в предыдущем случае, несколько легких разминочных движений, вдохов и выдохов.

4. Опустите руки. Представьте, что одна из них плавно всплывает вверх – как у космонавта в невесомости. Подключите другую руку. Если вы выполняете эти приемы стоя, то когда руки поднимутся достаточно высоко сделайте выдох и расслабьтесь. Вы почувствуете приятную легкость.
5. После того, как вы выполнили эти приемы – получились они или нет, - сразу же садитесь или ложитесь – именно сейчас наступает желаемый результат: чувство облегчения, внутренней свободы. Голова стала ясной. Вы испытываете свежесть, бодрость, полноту сил. Стресс снят.

Прием, который получался лучше всего, вы можете в дальнейшем использовать отдельно. Конечно, глубина расслабления при этом будет не полной, однако и одного приема достаточно, чтобы в ответственной ситуации одним незаметным коротким действием сбросить нервное перенапряжение, быстро овладеть самоконтролем, почувствовать уверенность в себе.



Повысить свою устойчивость к стрессу можно путем тренировки. Курс тренировки состоит из 5 получасовых занятий с использованием вышеописанных приемов. Выполняйте их в удобное для вас время, но обязательно после рабочего дня.

Уже после 3-го или 4-го занятия вырабатываются навыки снятия нервного перенапряжения, повышается способность лучше контролировать себя в стрессовых ситуациях и преодолевать большие эмоциональные, умственные или физические нагрузки с меньшим риском для здоровья.



Если вы хотите оценить степень испытываемого вами стресса, используйте любой из вышеприведенных приемов. Например, встаньте и вытяните руки перед собой, представьте, что они начинают плавно расходиться в стороны. В случае, когда у вас ничего не выходит, связь между вашей волей и организмом нарушена повышенной нервной напряженностью. Следует сделать несколько раскрепощающих легких разминочных упражнений.