

Как справиться со стрессом

Для того, чтобы противостоять внезапному стрессу, особенно важно правильно вести себя в самые первые минуты его возникновения. Вначале необходимо, если возможно, срочно сменить обстановку, физически отдалиться от того места и от тех людей, с которыми был связан стресс. Затем нужно отдалиться от них еще и психологически.

Каким образом можно этого добиться, спросите вы? Главное в психологической борьбе со стрессом - устранить наплыв негативных мыслей, которые всегда усугубляют неприятную ситуацию. Нужно устроить себе короткую, хотя бы минутную передышку, взять тайм-аут для взвешенных размышлений и принятия обдуманных решений. Ведь не секрет, что в первые минуты стресса человек просто не может размышлять хладнокровно. Зачастую он именно в такие моменты совершает необдуманные поступки или высказывает резкие слова в адрес окружающих, о чем приходится горько жалеть впоследствии. Виноваты же в этом возникающие в его сознании необъективные, негативные мысли, будь то самообвинение, унижительная критика в собственный адрес ("все из-за меня: разве можно быть настолько:" - далее следуют нелицеприятные характеристики), или драматизация конфликта ("все мосты сожжены, примирение невозможно: больше никому нельзя верить:"), или же мрачно-безвыходный прогноз будущего ("теперь все пропало" и т.п.).

Чем можно (и нужно) занять мысли в первые минуты после возникшего нервного потрясения? Это может быть просто счет, например от 1 до 10 и затем в обратном порядке. Можно связать его с ритмами естественных физиологических процессов организма, например, считая каждый вдох и выдох, или же удары пульса. Исключительно полезно и помогает быстро справиться с наплывом отрицательных эмоций медленное и ритмичное дыхание, особенно с растянутым выдохом. (Если вы считаете свой пульс, то дыхание может быть согласовано с ритмом сердца). В стрессовой ситуации рекомендуется дыхание животом, язык при этом прижат к небу.

Очень важное значение для борьбы с внезапным стрессом имеет работа с телесными ощущениями. Известное выражение "душа ушла в пятки" описывает действительно имеющее место, более того - совершенно закономерное изменение самочувствия человека в подобные моменты. Это буквальное перемещение ощущения мысленного "центра тяжести" тела из грудной клетки ("душа" не случайно связывается с дыханием и телесными ощущениями в груди) в ноги, особенно в область стоп, имеет важное защитно-психологическое значение. Чем ниже располагается психологический "центр тяжести" тела, тем более устойчиво и защищенно - "заземленно", по выражению известного психотерапевта А.Лоуэна, - человек себя чувствует. Поэтому в момент стресса человеку просто необходимо "заземлиться", почувствовать контакт с землей. Для этого рекомендуется такой простой прием, как привстать на носки и затем резко, всей тяжестью тела, опуститься на пятки.

Если удастся заметить в своем теле неприятные ощущения, связанные с переживаемым стрессом, нужно постараться избавиться от них различными способами (дыхание, релаксация). Это может быть, к примеру, прилив жара к голове и верхней части туловища, если стресс вызвал раздражительно-агрессивное эмоциональное состояние.

Состояния же, связанные с тревогой и страхом, с внутренней растерянностью и опустошенностью, обычно сопровождаются ощущением внутренней пустоты, будь то "сосущая" пустота в животе, особенно "под ложечкой", или пустота в нижней части тела, воспринимаемая как внезапная слабость.

В последующие минуты рекомендуемые действия различаются в зависимости от того, к какому психологическому типу принадлежит человек, какой канал информации для него является наиболее важным - зрительный, слуховой или телесный (двигательный).

· Если вы человек "*зрительного*" типа - проведите мысленную "инвентаризацию" окружающих вас предметов, медленно перемещая взгляд от одного объекта к другому, задерживая на каждом из них взгляд на 1-2 секунды и произнося его название (мысленно или шепотом, но ясно и отчетливо его проговаривая).

· Если вы человек "*слышащего*" типа - можете послушать музыку или вспомнить и мысленно воспроизвести любимую мелодию.

· Если вы человек "*двигательного*" типа - срочно займитесь хотя бы на 10-15 минут любой деятельностью, связанной с активностью мышц, с движением. Это не обязательно бег трусцой "от инфаркта" или занятия в спортзале. Дома это может быть мытье посуды, на работе - переключивание бумаг на столе...

И, наконец, если ранее вы предусмотрительно сделали себе "прививку" от стресса, выработали список позитивных и жизнеутверждающих мыслей, - настала пора воспользоваться плодами этой работы. Набор успокаивающих самоинструкций вместе с противострессовым упражнением "Дыхание через ладони" быстро охладит и приведет в порядок вашу разгоряченную нервную систему.

Спустя 20-30 минут, когда накал чувств спадает, можно вернуться к анализу вызвавшей стресс ситуации - посмотреть на нее как бы со стороны и подойти к ее решению уравновешенно.