

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Навыки работы со стрессом



Перевод и Дизайн: Елена Тихоступ



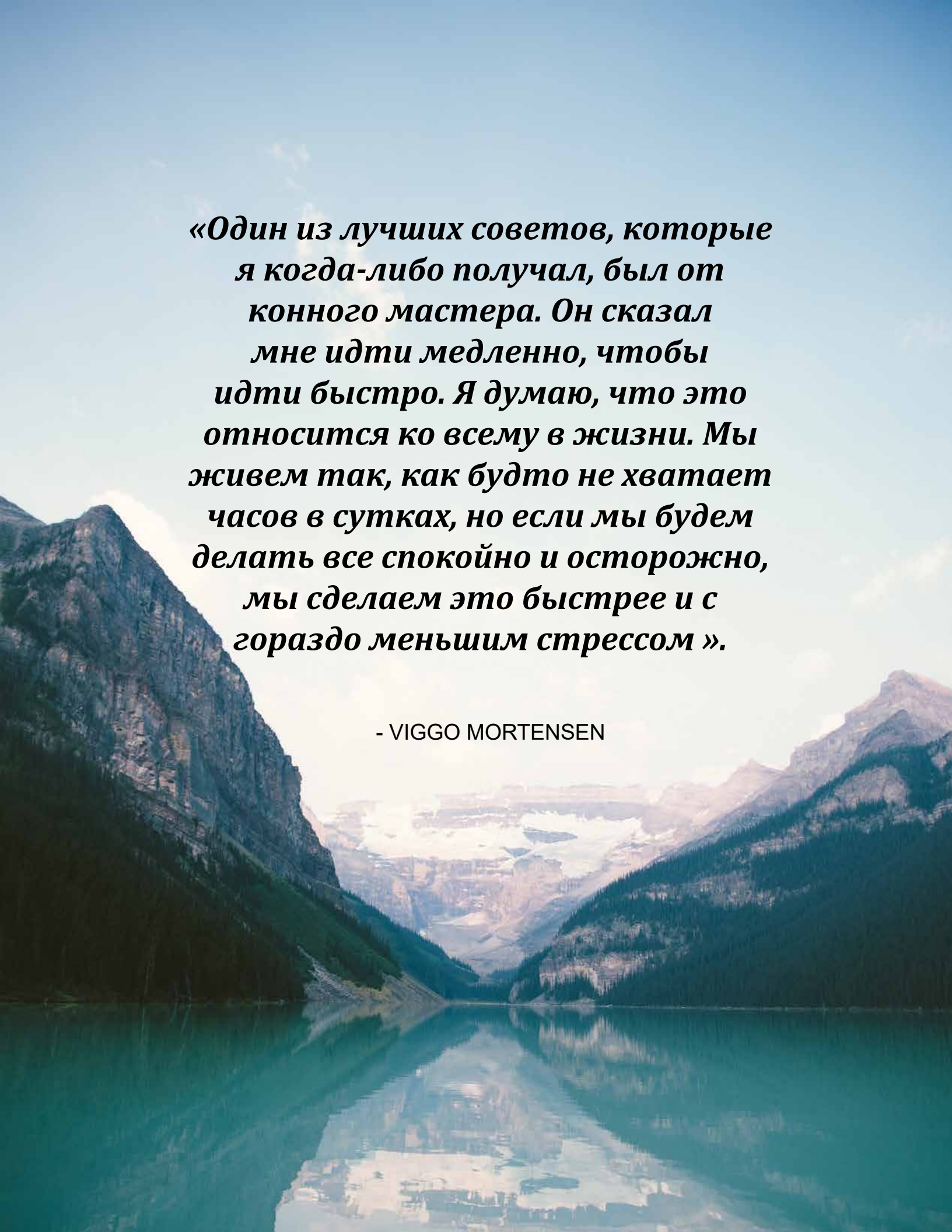
В НАШИХ ТЕЛАХ ЗАЛОЖЕНА РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

Стресс неизбежен и является частью нашей повседневной жизни. Фактически, половина нашей вегетативной нервной системы, известная как симпатическая нервная система (известная тем, что она активирует нашу реакцию «бей или беги»), предназначена для поддержки нас в повседневной деятельности, которая вызывает у нас стресс.

В то время как другая половина - парасимпатическая нервная система (ответственная за продвижение нашей реакции «отдохнуть и переварить») предназначена для того, чтобы помочь нам оправиться от стрессов нашей повседневной жизни.

Поэтому цель состоит не в том, чтобы полностью избавиться от стресса, а в том, чтобы обеспечить себе время и пространство, необходимые для уравнивания последствий стресса путем активации нашей парасимпатической нервной системы.

Другими словами, мы стремимся пульсировать между временем стресса и временем релаксации. Слишком часто мы застреваем в цикле стресса, который сохраняет напряженность нашего тела и мешает нашему уму интегрироваться и отпускать сложные испытания.

A scenic landscape of a mountain valley. In the foreground, a calm lake reflects the surrounding mountains and forests. The middle ground shows steep, rocky mountainsides covered in dense evergreen forests. In the background, more mountain peaks are visible under a clear blue sky. The overall atmosphere is peaceful and majestic.

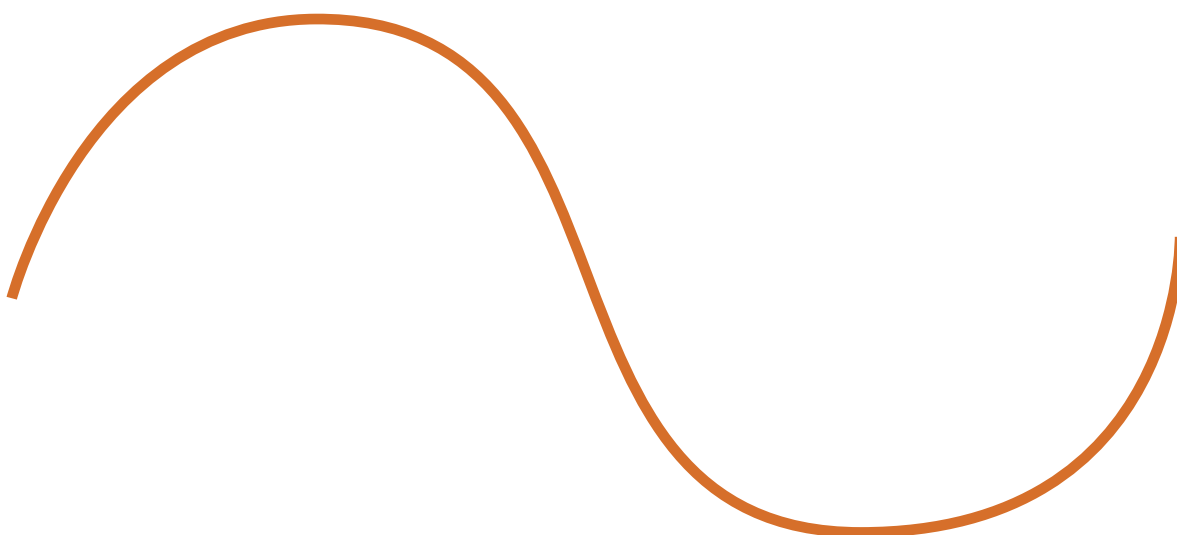
«Один из лучших советов, которые я когда-либо получал, был от конного мастера. Он сказал мне идти медленно, чтобы идти быстро. Я думаю, что это относится ко всему в жизни. Мы живем так, как будто не хватает часов в сутках, но если мы будем делать все спокойно и осторожно, мы сделаем это быстрее и с гораздо меньшим стрессом».

- VIGGO MORTENSEN

ПОНИМАНИЕ ВАШЕГО СТРЕССА

Запишите свои ежедневные действия (работа, сон, тусовка с друзьями, уборка в саду, приготовление пищи и т. д.) вдоль кривой ниже.

Мероприятия в верхней части кривой являются наиболее напряженными, а мероприятия в нижней части - наиболее расслабляющими.



Рядом с каждым событием отметьте какие-либо конкретные ощущения или чувства, связанные с этим занятием.

НАПРИМЕР:

- Чувствуете ли вы напряжение?
- Вы улыбаетесь?
- Вы беспокоитесь?
- Вы чувствуете себя счастливым?

Как вы себя чувствуете, глядя на этот график?

Что приходит вам в голову, когда вы на это смотрите?

.....

.....

.....

.....

КАК АКТИВИРОВАТЬ ВАШУ РАССЛАБЛЯЮЩУЮ СИСТЕМУ

Это так важно проверять себя каждый день. Когда жизнь слишком насыщена событиями, может проявиться эффект снежного кома. Занятость порождает занятость. И если мы не будем тратить время каждый день на то, чтобы предотвратить «снежный ком» от увеличения.

Он будет становится все больше и его труднее будет остановить, что приведет к выгоранию или, по аналогии с снежным комом, врезанию в стену. Это легко предотвратить, умышленно делая паузу, оставляя некоторое время для себя.

ЧТО ПОМОГАЕТ ВАМ РАЗВЕЯТЬСЯ?

- Время на природе
- Объятья
- Разговары с другом
- Свежий воздух
- Смех
- Хобби
- Медитация
- Время с животными
- Визуализация
- Упражнения
- Сканирование тела
- Замедление
- Массаж, иглоукалывание
- Растяжки
- Глубокое дыхание
- Осознанные движения или йога
- Давать себе вдвое больше времени для выполнения задачи
- Игры
- Ходьба
- Прикосновения
- Слушать музыку

Многие из этих вещей могут быть легко включены в ваш день и использоваться, чтобы прервать стресс по мере его возникновения.

Например, обращение к другу, который часто заставляет вас смеяться, может помочь разобраться в вещах или, по крайней мере, позволить вам расслабиться.

Уделите немного времени для мозгового штурма, чтобы найти возможность внести эти занятия в вашу рутину.

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Простые приемы и советы по
снижению стресса.

1 СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ

Время - это ограниченный и ценный ресурс, поэтому мы чувствуем себя лучше, когда тратим его с умом. Границы помогают нам расставить значимые приоритеты и отпустить то, что не обеспечивает наш рост.

Чтобы создать границу, которая вас поддерживает, начните с приоритетной задачи. Затем определите, что вам нужно, чтобы сделать эту задачу возможной и как вы можете удовлетворить эту потребность.

ПРИМЕР:

ЗАДАЧА: Общение.

КАК СДЕЛАТЬ ЭТУ ЗАДАЧУ ВОЗМОЖНОЙ:

Время с близким другом каждую неделю.

ГРАНИЦА (КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ):

Вечера вторника для встреч.

ЗАДАЧА: Время для отдыха.

КАК СДЕЛАТЬ ЭТУ ЗАДАЧУ ВОЗМОЖНОЙ:

Выделить время в моем расписании.

ГРАНИЦА (КАК УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ):

Не ставить важных дел на воскресенье.





2 ПОТРОГАЙТЕ ВАШИ ГУБЫ

Аккуратно проведите одним или двумя пальцами по губам. Ваши губы имеют парасимпатические волокна, распределенные по ним, поэтому прикосновение к ним активирует реакцию расслабления тела.

Вы можете попробовать этот способ где угодно!

3 ТЕХНИКА ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ “STOP”

01

STOP **ОСТАНОВИТЕСЬ**

Не реагируйте. Стоп! Замрите. Не двигайте мышцами. Ваши эмоции могут заставить вас действовать не задумываясь. Оставайтесь под контролем.

02

TAKE A BREAK **СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАЗАД**

Посмотрите на ситуацию со стороны. Сделай глубокий вдох. Отпустите ситуацию. Не позволяйте своим чувствам заставить вас действовать импульсивно.

03

OBSERVE **ПОНАБЛЮДАЙТЕ**

Обратите внимание на то, что происходит внутри и снаружи вас. Каковы ваши мысли и чувства? Что другие говорят или делают?

04

PROCEED MINDFULLY **ДЕЙСТВУЙТЕ С ОСОЗНАННОСТЬЮ**

Решая что делать, рассмотрите ваши мысли и чувства, ситуацию и мысли и чувства других людей. Подумайте о своей цели.

Остановившись, сделав вдох, наблюдая за тем, что происходит внутри, а затем продолжая действовать, мы останавливаемся и осознанно присутствуем в моменте, тем самым снижая стресс до того, как он возрастет. Попробуйте эту практику в следующий раз, когда вы начнете испытывать стресс.

*«Время отдыхать необходимо тогда,
когда у тебя нет на это времени».*
- SIDNEY HARRIS

4 ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ МУЛЬТИЗАДАЧНОСТИ

Мы можем выполнять задачи с максимальной эффективностью, когда сосредоточены на задаче без отвлечения. По сути, это осознанность в действии.

Это не всегда возможно, но когда вы можете, выберите однозадачность вместо многозадачности. В то время как многозадачность может быть захватывающей, мы часто заканчиваем тем, что делаем меньше и чувствуем больший стресс.

СОВЕТЫ ПО ОДНОЗАДАЧНОСТИ:

- Отключите уведомления и уберите телефон.
- Установите таймер и сфокусируйтесь на это количество времени (начните с малого - начните с 20 минут и продолжайте до 90 минут). В течение этого времени вы будете говорить «нет» всем отвлекающим факторам, поэтому может быть полезно пойти в туалет, выпить воды, проверить социальные сети и перекусить перед началом.
- Одна из причин, по которой нам нравится многозадачность, заключается в том, что когда мы застреваем на определенной задаче, мы можем избежать ее, проверив нашу электронную почту, но важно решить проблему, проявляя творческий подход.
- Сделайте небольшой перерыв после того, как вы сконцентрировались на определенное время, чтобы восстановить свой разум и тело перед началом нового задания.



5 ПРЕДСТАВЬ СЕБЯ В СПОКОЙНОМ МЕСТЕ

Визуализируйте себя в прекрасном месте, которое вы любите. Возможно, это ваше любимое место для наблюдения за закатом, ручьем, пышным лесом, секретным пляжем или полем цветов.

Пригласите все свои чувства представить себя там. Услышьте вечерних сверчков, почувствуйте песок между пальцами и почувствуйте запах цветов.

6 КАК РАЗВИВАТЬ СПОКОЙСТВИЕ

Хитрость стресса заключается в том, что он влияет на способность организма эффективно выполнять свою работу. Например, вы можете съесть здоровый обед, но если вы едите его в состоянии стресса (возможно, чувствуете, что у вас нет времени на еду потому что вы должны работать), организм не сможет переварить и впитать все питательные вещества, которые вы потребляли.

То же самое и с физическими упражнениями. Если вы тренируетесь в месте, где вы не чувствуете комфорта, вы создаете ненужное напряжение, остаетесь в режиме “бей или беги”.

- Перед едой сделайте несколько глубоких вдохов и дайте себе время просто поесть.
- Во время тренировок тренируйтесь на 70% своих возможностей, это даст вам простор, необходимый для того, чтобы осознанно заботиться о своем теле.
- Дайте себе минутные перерывы, чтобы почувствовать и потянуть свое тело.
- Если вы перегружены делами, найдите возможность настроиться на рабочую нагрузку, а не реагировать на ее количество. Например, напишите список всего, что вам нужно сделать, а затем выберите самое важное и начните с него.
- Привнесите чувство юмора и беззаботности в ситуацию.
- Попробуйте просто улыбнуться.

«Иногда самая важная вещь за целый день - это отдых, который мы делаем между двумя глубокими вдохами».

- ETTY HILLESUM