УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА

1) «Перемалывание стресса»

Сосредоточьтесь на своих негативных (стрессовых) эмоциях и одновременно вращайте глазами по кругу – 10-20 секунд по часовой стрелке, примерно столько же – против часовой, затем снова по часовой и так далее. Не останавливайте движения глаз ни на секунду, круги должны быть максимально большими и ровными. Движения глаз обязательно должны сопровождаться сосредоточенностью на негативных эмоциях.

Через 3-7 минут начнёте замечать, что стрессовые эмоции уходят. Упражнение продолжайте до тех пор, пока не поймёте, что совершенно неспособны сосредотачиваться на негативных эмоциях и мыслях. Делайте это упражнение по 3-15 раз в день до полного исчезновения реакции на свой стресс.

Противопоказание для выполнения – эпилепсия.

2) «Выдавливание стресса». Состоит из 3 этапов

— Первый этап. Закройте глаза и внимательно прислушайтесь к своему телу. Обратите внимание на то, какие мышцы находятся в излишнем «стрессовом» тонусе. Это могут быть мышцы живота, плеч, спины, бёдер, головы. Могут быть мышцы других частей тела.
— Второй этап. Как только найдёте ту часть тела, которая больше всего среагировала на стресс – начните напрягать мышцы этой части тела так, словно бы вы этими мышцами выдавливаете из себя стресс. В процессе напряжения важно не прерываться, сделать это максимально быстро, с максимальным усилием и до полного изнеможения. Как только силы в этой части тела иссякнут – тут же закройте глаза и расслабьтесь.
— Третий этап. С этого момента в течение 5-15 минут – мысленно наблюдаете за той частью тела, которая только что напрягали. Сосредоточьтесь на ней, следите за всеми её ощущениями и процессом её расслабления.

После этого упражнения обратите внимание на то, как изменилось ваше эмоциональное и физическое состояние.

Противопоказание для выполнения – тяжёлая физическая патология.

3) «Выдыхание стресса»

Своё стрессовое состояние (обида, тревога, гнев, раздражение или что-то ещё) представьте в виде, например, чёрного ядовитого газа, которым наполнены ваши лёгкие или всё ваше тело.

Закройте глаза и начинайте очень быстро интенсивно дышать, делая максимально глубокие вдохи и выдохи. При этом при каждом выдохе вам нужно обязательно представлять, как «ядовитый газ» стресса выходит из ваших лёгких, а при каждом вдохе чистого воздуха вы наполняетесь силой, уверенностью и спокойствием.

Упражнение длится 1-10 минут до ощущения абсолютной «чистоты» внутри.

Противопоказание для выполнения – тяжёлая физическая патология.

4) «Проговаривание эмоций»

Расскажите о том, что вы чувствуете и переживаете в связи со стрессом, о своих эмоциях хотя бы 7 человекам. Рассказывать надо подробно, открыто и эмоционально.

Уже после пятого слушателя вы заметите (если будете к себе достаточно внимательны), что можете переживать стресс не столь мучительно, как раньше.

Противопоказаний для выполнения нет.

5) «Перенесение стресса на бумагу»

Возьмите лист бумаги. На несколько секунд закройте глаза и представьте своё душевное состояние в виде пейзажа. Само собой, если состояние у вас стрессовое – пейзаж будет, мягко говоря, малопривлекательный.

Как только откроете глаза – нарисуйте этот пейзаж. Важно, чтобы у вас было как минимум 5 цветных фломастеров (или карандашей) на выбор. Красота и художественность в рисунке не нужна, поскольку главное в нём – цвета, выразительность и абсолютная созвучность вашему эмоциональному состоянию. Рисуйте медленно, долго (хотя бы 10 минут), внимательно, с чувством, вдумчиво. Можно нарисовать несколько таких пейзажей.

Главное в этом упражнении – перенести на бумагу все оттенки и нюансы вашего текущего стрессового состояния.

Противопоказаний для выполнения нет.

Конечно, перечисленные упражнения – не абсолютная панацея от стресса. И, разумеется, всегда найдутся люди, которым то или иное из перечисленных упражнений не подойдёт в силу их симпатий-антипатий, склонностей, предпочтений, излишне критическому настрою или других причин.

Однако:

— Использование перечисленных упражнений в комплексе многократно усиливает их антистрессовый эффект.
— Всё прекрасно работает, если подойти к их выполнению с искренним желанием себе помочь.
— Никакой специальной подготовки для них не требуется, они предельно просты в исполнении и универсальны.

12 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ УСПОКОИТЬСЯ И НЕ НЕРВНИЧАТЬ

 Способ 1. Отвлекитесь на что-нибудь
Этот способ снять эмоциональное напряжение годится в тех случаях, когда вы пойманы в ловушку, загнаны в угол и сбежать никуда не можете. К примеру, сидите на планёрке и слушаете своего босса, внутренне закипая. Сбежать нельзя, но... Отвлечение при этом на созерцание чего-то постороннего, нейтрального и увлечение этим посторонним — лучший способ не накручивать себя по пустякам.

Например: «Какой, однако, у Маши маникюр... Интересно, как она его делала?»

Это работает только, если вы сами понимаете выгоду такой стратегии – не смотреть на гадость, не слушать гадости. Если же вам нравится кипятиться и лезть в споры – это ваше право.

 Способ 2. Уйти из раздражающей ситуации (она же — эмоциогенная зона)
Вас что-то опечалило на чужом дне рождения? На пикнике? Вы не выносите какую-то группу, паблик, страницу в социальной сети? Вы мечтаете удалить из списка своих друзей неприятного человека?

Так, быстро вышли из группы навсегда. Забанили провокатора-спорщика, тролля, хама, дурака. Удалили свой профайл, если что.

Быстро вызвали такси (не жмотьтесь, не жмотьтесь) чмокнули хозяйку и мчите домой – прочь с вечеринки, прочь с шашлыков, прочь из раздражающей, эмоциогенной зоны.

 Способ 3. Попейте водички
Вот это уже – коронный рецепт всех гениальных врачей-терапевтов, которые не подторговывают БАДами от фармкорпораций.

Стакан воды, выпитый не спеша, купирует все известные науки приступы. Первое, что предлагают человеку, которого скрутило что-то страшное — стакан воды. Выпитая вода запускает механизм самореабилитации организма. Чаще всего людям становится плохо по двум причинам:

истерика (симпато-адреналовый криз по-другому),
не замеченное вовремя обезвоживание организма.
Поскольку мы свой организм не слушаем и ОБЖ не учим, пьём целый день чай, кофе и газировку — обезвоживание есть у нас всех, и у вас оно есть тоже. Пойдите выпейте прямо сейчас стакан воды, а потом читайте дальше.

 Способ 4. Вовлекитесь в захватывающее, интересное дело
Этот способ годится в ситуации, когда вас не может «отпустить». Нужно перебить застревание на пережёвывании «А они, А я, А да ну их всех» чем-то улётным, пусть даже и глупым, и безвкусным. Чтением детектива. Компьютерной игрой. Охотой и собирательством. Слежкой и выслеживанием. Попыткой раскрыть чью-то тайну. Даже подглядыванием и подслушиванием, чёрт побери.

Вы должны быть вовлечены в интригу, в детектив, в стремительное развитие событий, в охоту, в игру, в кураж, в полёт.

У вас должны подняться ушки и задёргаться хвостик.

Вы сами знаете, что может вас увлечь и позабавить. У каждого – это своё, индивидуальное. Только не заиграйтесь в эту слежку. Не причиняйте никому зла.

 Способ 5. Физическая разрядка
С этим способом понаслышке знакомы все, но, как обычно, всем пофиг. А я вам ещё раз напоминаю, что стремительная физическая разрядка, к которой относятся:

ходьба пешком,
заплыв,
генеральная уборка квартиры (можно – чужой),
секс,
уничтожение хлама,
работа в огороде,
танец,
мытьё полов и стирка руками
расслабляет перекрученные в узел мышцы и снимает стресс, фрустрацию фантастически эффективно. Генеральная стирка руками даже помогает справиться с горем – опять совет старого врача, которым я с вами делюсь.

 Способ 6. Вступите в контакт с водой
Мытьё посуды – это бесплатный сеанс гипно-психо-терапии. Шум чистой бегущей проточной воды снимает нашу усталость и уносит с собой всю «грязь», не только бытовую.

Кроме мытья посуды существует общеизвестная классика: примите ванну, примите душ, сходите в баню, пойдите рано утром или к вечеру — купаться на море, на реку, на озеро, на родник. Освежитесь, короче говоря.

 Способ 7. Позитивный рефрейминг стрессового события
О позитивном рефрейминге написано столько (в том числе и мной),что повторяться не хочется. Просто приведу пример:

«Как хорошо, что так вышло, что этим летом я никуда не поеду! Наконец-то я похожу на курсы английского языка, на фитнес и ещё на курсы саморазвития! Когда бы ещё я позволила себе такую «бесполезную» роскошь? Да и летом везде мёртвый сезон и вокруг одни скидки. Так что ещё и сэкономлю!»

 Способ 8. Могло быть и хуже, другим ещё тяжелее
Вас не устраивает исход события? Представьте себе, что мог бы быть и худший исход. Представьте себе, как плохо некоторым людям вокруг вас. Если вы овладеете этим искусством и перестанете воротить нос от данной стратегии, то вам не нужна будет никакая психотерапия вообще.

 Способ 9. Смех убивает всё страшное и страшно важное
Высмеивание, снижение, опошление чего-то надутого и важного – старинный рецепт человеческой культуры, начиная от неолита. Спасибо дедушке Бахтину за его термин «карнавально-смеховая культура». Почитайте, поинтересуйтесь.

Или посмотрите одну серию про приключения Губки Боба Квадратные Штаны. Когда он панически боялся выступать на школьном семинаре, умная белка подарила ему супер-очки. Надев эти очки, Губка Боб видел всех учеников и учительницу... в их трусах. Вот было смешно! Правда, от смеха, он так и не зачитал свой доклад. А какие были труселя у училки.. Ммм...

 Способ 10. Счёт до 10
Просто почитайте до десяти. Медленно. Контролируя свои вдохи и выдохи. Про себя, не вслух. Это рекомендация врачей и спортивных тренеров.

 Способ 11. Поплачьте
Плач снимает стресс. Со слезной жидкостью организм покидают те токсичные вещества, которые образуются под влиянием гормонов стресса. Не можете плакать о своём — придумайте жалостливую тему и специально поплачьте над ней.

 Способ 12. Вербализация всего, что на душе
Проговаривание или вербализация – облекание смутного «чего-то» в чёткие слова. Однако, великая вещь. А ещё лучше – выписывать всё это на бумагу, писать длинное письмо.

Только никуда его не отправлять!

Вот вам 12 советов по борьбе со стрессом и болезнями, которые стресс потом вызывает.

Эти 12 — это те, что нам помогают и не требуют за это денег. А остальное – за дорого и у шарлатанов.