

КНИГА-ТРЕНИНГ



ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Евгений
ТАРАСОВ

**УРОКИ
ЛЮБВИ
К СЕБЕ**

Евгений Тарасов

**Избавление от всех болезней.
Уроки любви к себе**

«Центрполиграф»

Тарасов Е. А.

Избавление от всех болезней. Уроки любви к себе /
Е. А. Тарасов — «Центрполиграф»,

Используя простые тесты и упражнения, описанные в этой книге, читатель легко сумеет разобраться в своих проблемах и решить, какие именно методики из предложенных автором помогут ему улучшить свое самочувствие, поднять настроение и по-новому взглянуть на окружающий мир. Приемы аутотренинга, медитации, самовнушения и самогипноза помогли тысячам пациентов, обратившихся за помощью к этому опытному психотерапевту.

Содержание

Психолог?... Психотерапевт?	5
Все в вашей власти!	6
Умейте властвовать собой!	7
Стрессы и болезни	8
Вы и стрессы	9
Это ужасное слово «стресс»	11
Тревожные симптомы	13
Побеждаем стрессы!	14
Антистрессовая гимнастика	15
Скорая антистрессовая помощь	16
Волшебные слова	17
Как уйти от дурных мыслей	18
«Занюханный» стресс	19
«Прозеваем» стресс!	20
Поэзией по стрессам!	21
Выпустим стресс из себя!	22
Листок релаксации	23
Отдерите себя за уши!	25
Спасите наши уши?	25
Антистрессовая релаксация	26
Прогрессивная релаксация	27
Антистрессовый отдых	28
Затанцуем стресс!	29
Ты начальник – я...	30
Выход из игрового стресса	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Евгений Александрович Тарасов

Избавление от всех болезней.

Уроки любви к себе

Психолог?.. Психотерапевт?

Вместо вступления

Увы, не каждому дано быть самопсихотерапевтом. И причиной этому является не только и не столько нехватка соответствующих доступных, несложных, понятных любому пособию, сколько то, что все люди разделяются на две полярные группы. В одной из них те, кто не способен овладеть соответствующими приемами и навыками без специального «поводыря» (психолога, психотерапевта, психоаналитика). А вот представители второй группы как раз больше всего полагаются на самих себя, и именно им в первую очередь и адресуется эта книга.

Вообще-то и по отношению к себе, своему организму, своим возможностям все люди разделяются на две неравные группы: на тех, кто стремится знать о себе как можно больше и через эти знания учится управлять собой (а также своим здоровьем), и на тех, кому это все до лампочки... что вовсе не означает, будто бы им и так дано свыше умение разбираться в себе.

Да, мало кому повезло оказаться в числе прирожденных психологов. А ведь именно на умении разбираться в себе и в других основываются счастливые особенности и возможности прирожденных психотерапевтов.

В принципе каждый человек – это своеобразный островок в океане, омываемый волнами людского общения. И потому чем лучше он умеет контактировать с окружающими его людьми, чем быстрее может приспосабливаться к изменяющимся микросоциальным условиям, а тем более чем тоньше и глубже способен проникать даже в тайные помыслы идущих с ним рядом по жизни, тем ему легче, тем больший успех сопутствует ему на его жизненном пути.

Конечно же далеко не всем удастся получить специальное психологическое образование, чтобы научиться столь необходимым в нашей жизни навыкам межличностного общения и возможностям воздействия не только на окружающих, но и на себя (с целью исправления каких-то недостатков в собственном характере, а также усиления своей психологической защиты или даже коррекции собственного здоровья – то есть сделаться своеобразным самопсихотерапевтом).

И здесь следует напомнить, что **психотерапия** – это системное воздействие на психику, а через нее и на весь организм человека в лечебных целях.

Ну а поскольку около $\frac{2}{3}$ всех людей способны самостоятельно овладеть многими полезными самопсихотерапевтическими навыками, круг людей, для которых окажется весьма и весьма полезной эта книга, может быть достаточно велик.

Все в вашей власти!

Древние говорили: «Все течет, все изменяется...» Изменяться способен с течением времени и человек.

Ну а если он стремится разобраться в себе, в особенностях своей личности, своего темперамента, являющегося первоосновой характера, то сможет сделать это много легче и много быстрее.

Наверное, не всем известно, что личность, ее качества изменяются либо путем подражания более сильной личности (авторитарной, литературным или киногероям), либо путем мотивированного самовнушения, являющегося основным элементом самопсихотерапии. При этом выбор самовоздействия зависит не только от желаний человека, но и от его возможностей. Так, художественные натуры могут достигать лучшего результата при помощи самовнушения, в то время как мыслительные типы (люди рассудочные, склонные все преломлять через призму сознания) – путем подражания деятельности полюбившейся ему замечательной личности, с помощью активных действий.

Пытаясь изменить и хотя бы немного скорректировать в случае необходимости некоторые элементы своего темперамента, следует учитывать, что:

1. **Сангвиник** способен достигать больших успехов, если будет меньше переживать, а больше действовать, целенаправленно доводя до конца задуманное.

2. **Холерик** всегда активен и в то же время эмоционален как бы сверх меры. Поэтому он должен учиться тому, чтобы его чувства не опережали рассудок. Если он хочет не ошибиться в выборе тактики, ведущей к активной (а тем более сложной) деятельности, то должен обуздывать свои порывы и желания с помощью критического взгляда на них.

Кстати, и родители и педагоги должны помнить о том, что воспитание детей с холерическим темпераментом требует особого терпения и гуманности, поскольку нажим, а тем более репрессии вызывают их резкое противоречие и даже агрессивность, не говоря уже о ряде нервных расстройств.

3. **Меланхолик**, желающий стать более активным, должен избегать самокопаний и воспоминаний об обидах и неудачах. Ему следует учиться переключать внимание на оказание помощи другим в трудовой и бытовой сфере. В свободное время ему наиболее показана активная деятельность или интересные хобби.

4. **Флегматик** отличается достаточным запасом эмоциональности и активности, его психологическая защита сильна, однако если он будет использовать их в неполной мере, то, возможно, пройдет по жизни равнодушным ее созерцателем. Именно настрой на умиротворение способен превратить флегматика в человека, уподобившего свое существование обломовскому прозябанию на диване.

Ну что ж, уважаемые читатели, вот вы немного и разобрались в себе. И даже, быть может, уже начали намечать первые пути к самосовершенствованию. Чему будет способствовать и все то, что вы узнаете из следующих глав.

Умейте властвовать собой!

Теперь разговор у нас с вами пойдет об одной особенности характера, которая присуща всем нам в той или иной степени.

Великий (но уже изрядно подзабытый в наше время) американский писатель Джон Стейнбек устами одного из своих героев сказал в своем знаменитом романе «Зима тревоги нашей»: «Уязвимость – это от интеллекта: выражение «сукин сын» может оскорбить и унижить только человека, не уверенного в достоинствах собственной матери!»

Так-то вот! А мы частенько нервничаем, срываемся и взрываемся, бурно реагируя и на менее обидные замечания.

Увы, каждый из нас многократно становился свидетелем, а то и участником того, как «из искры возгоралось пламя» на работе и на отдыхе, в семье или даже в гостях.

Но вот что интересно: обычно мы виним во всех этих конфликтах всех и вся, но только не себя. Все кругом плохие, а мы хорошие. А между тем мы и сами порой охотно начинаем выяснять отношения с окружающими, забывая известную мудрость: «Хочешь испортить отношения? Начни их выяснять!»

Да, все мы живем под своеобразным «стрессовым колпаком». Ну а множество стрессовых воздействий, обрушивающихся на человека ежедневно, а то и ежечасно, порождают в нем склонность к постоянной раздражительности, нервозности, быстрой и зачастую неадекватной вспыльчивости. Чего уж тогда удивляться, почему в современном «цивилизованном обществе» с его развитой медициной наблюдается постоянный рост сердечнососудистых, а также других так называемых психосоматических заболеваний?!

Вот почему столь важным является овладение навыками самовоздействия, приемами самопсихотерапии, позволяющими справляться с болезненными последствиями многочисленных стрессовых ударов.

Но прежде чем учиться этому, давайте-ка для начала разберемся с тем, а что же такое этот самый **стресс**?

Стрессы и болезни

Некоторые сравнивают стресс с «ударом по голове изнутри». Это остроумно, но не совсем точно. Еще около семидесяти лет назад знаменитый канадский врач и биолог, директор Института экспериментальной медицины и хирургии Ганс Селье определил стресс как «давление, нажим, напряжение». Таким образом, стресс – это состояние, возникающее под влиянием каких-то сильных воздействий. Причем это состояние напряжения часто сопровождается перестройкой защитных сил организма.

Г. Селье ввел также понятие «дистресс». Если стресс – это вообще напряжение, давление или нажим, то дистресс – это горе, несчастье, трагедия. И человеку, чтобы сохранить хорошее настроение, необходимо уметь бороться в первую очередь с дистрессом. Хотя и постоянный стресс тоже опасен.

И люди, и животные реагируют на стрессы в общем-то одинаково. Вначале на фоне тревоги мобилизуются защитные силы организма, а в дальнейшем может происходить либо приспособление к трудной ситуации или необычному, травмирующему воздействию, либо (при сильном и длительном воздействии) истощение, срыв защитных механизмов, а это уже может приводить к развитию нервных, психических и даже телесных (соматических) заболеваний.

Многие убеждены, что стрессовыми могут быть только такие эмоциональные факторы, как испуг или тревога, гнев или печаль, горе или радость. Однако аналогичными свойствами могут обладать травмы, болезни, холод или жара, резкие изменения в окружающей среде, некоторые лекарственные препараты и даже продукты питания. К истощению защитных сил нашего организма часто приводят и внутренние (особенно длительные) конфликты, когда человек испытывает разочарование от невозможности достижения чрезвычайно важной для него цели, угрызения совести, неудовлетворенность работой, а то и всей своей жизнью, что, конечно, сопровождается нарушениями настроения.

Итак, как вы видите, стрессы всегда там, где мы. Однако каждый человек по-своему реагирует на, казалось бы, схожие воздействия стресса. И зависит это и от особенностей темперамента, и от умения защищаться от стрессов, то есть владения хотя бы азами «антистрессовой защиты». И каждый современный человек должен знать по меньшей мере несколько приемов и способов борьбы с болезнетворным воздействием на себя различного рода стрессов (в первую очередь – эмоциональных).

Но прежде давайте-ка посмотрим, а как вы, именно ВЫ реагируете на различного вида стрессы.

Вы и стрессы

Предлагаемый тест способен показать, насколько вы подвержены стрессовым воздействиям и в какой мере вы, именно **ВЫ** должны опасаться их вредоносных последствий.

Вам необходимо отвечать на 21 вопрос теста, давая один из четырех возможных вариантов ответов: а) почти всегда; б) редко; в) часто; г) почти никогда.

- 1) Вас легко раздражают мелочи, пустяки?
- 2) Вы нервничаете, когда приходится кого-нибудь ждать?
- 3) Вы способны обидеть кого-нибудь, когда сердитесь?
- 4) Вы не переносите критики, выходите из себя?
- 5) Вы краснеете, попав в неловкое положение?
- 6) Если вас кто-то толкает в транспорте, то отвечаете ли вы тем же или говорите что-нибудь грубое?
- 7) Вы всегда опаздываете на встречи?
- 8) Вы всегда чем-нибудь заполняете все свое свободное время?
- 9) Вы не умеете терпеливо выслушивать других, вставляя реплики?
- 10) Вы неважно чувствуете себя по утрам?
- 11) Вы страдаете отсутствием аппетита?
- 12) Вы бываете беспокойны без видимой причины?
- 13) Вы постоянно чувствуете себя уставшим человеком, не можете отключиться от переживаний?
- 14) После продолжительного сна вы чувствуете себя неважно?
- 15) У вас бывают боли в спине или в шее?
- 16) Вам кажется, что у вас не в порядке сердце?
- 17) Вы часто барабаните пальцами по столу?
- 18) Когда вы сидите, то чаще всего покачиваете ногой?
- 19) Вы мечтаете о признании, хотите, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
- 20) Вы считаете себя во многом лучше других, хотя этого никто не признает?
- 21) Вы не соблюдаете диету, ваш пищевой рацион крайне непостоянен?

Ключ:

За ответ *a* — 1 балл; *б* — 2; *в* — 3; *г* — 4 балла.

Теперь подсчитайте сумму набранных вами очков и оцените полученный результат.

Если у вас **до 30 баллов**, то это может означать, что вы живете спокойно и размеренно, разумно и прагматично, успевая справляться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни от ложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо проверить ваши ответы с человеком, который вас хорошо знает, — люди с такой маленькой суммой баллов, скорее всего, видят себя в розовом цвете.

Если вы набрали **от 31 до 45 баллов**, то ваша жизнь наверняка наполнена деятельностью и напряжением. Порой вы страдаете от стрессов (в первую очередь из-за стремления чего-то достичь). По всей видимости, вы не захотите изменить свой образ жизни, но попробуйте оставить хотя бы немного времени и для себя, для укрепления своей психологической защиты (для чего вооружитесь хотя бы приемами саморасслабления, а еще лучше — аутотренинга или медитации).

Если у вас оказалось **от 46 до 60 баллов**, то это может означать, что ваша жизнь – это беспрестанная борьба. Вы наверняка честолюбивы и мечтаете о солидной карьере или же каких-либо иных больших достижениях в своей жизни. Для вас чрезвычайно важно мнение других, и это держит вас в постоянном напряжении. Если вы будете продолжать в том же духе, то многого можете добиться, вот только вряд ли вам это доставит радость, а потому постарайтесь избегать лишних споров, а тем более конфликтов, усмиряйте свой гнев, вызываемый мелочами, не пытайтесь добиваться максимального результата, срочно берите на вооружение любые методы психической саморегуляции, больше и чаще отдыхайте!

Ну а если сумма набранных вами баллов превысила **61**, то вы, похоже, живете как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоза. Постарайтесь поменять свой образ жизни. Стрессы, которым вы весьма подвержены, уже угрожают вашему здоровью и всему вашему будущему! Возможно, вам пора обратиться за консультативной или даже лечебной помощью к соответствующим специалистам (психологам или психотерапевтам).

Это ужасное слово «стресс»

В наши дни бытует мнение, будто бы следует бежать от стрессов, поскольку те «разрушают нервную систему», а ведь «нервные клетки не восстанавливаются». Подобную страусиную позицию выбирают не только многие обыватели, но даже немалое число специалистов. К примеру, американская школа Луизы Хей именно этому и учит вот уже не первый десяток лет.

Но ведь под стеклянным колпаком не проживешь! Да и правильно ли это?

Абсолютное большинство интуитивно знает, что это не так. И потому нередко даже деньги (порой немалые) платит за то, чтобы получить изрядную долю стрессов. Где? Да на том же стадионе. Или на концерте. В театре. В цирке. На ипподроме. В игорном заведении. Поэтому задумайтесь – а так ли уж опасны эти самые стрессы? И следует ли так старательно беречь нервы?

А вот вы вспомните – если, к примеру, человека уложить в постель, дабы предотвратить мышечное перенапряжение и мышечную утомляемость, то, как хорошо известно, через определенное время у него могут просто атрофироваться мышцы!

Так и с нашей нервной системой, с нашей психикой. На стадионе, на ипподроме, в игорном заведении, на самом крутом концерте мы как бы тренируем свои нервные и психические процессы, подготавливая себя к тяжелым испытаниям, подстерегающим нас в реальной жизни.

И это как с телом. Если мы не готовим его к самым разным перенапряжениям и травмирующим воздействиям, оно в сложных условиях чаще всего подводит нас.

Однако сейчас кое-кто из читателей, не слишком разбирающихся в этой проблеме, может мне возразить: мол, «все правильно – нужно опасаться только отрицательных стрессов, а вот положительные – они очень полезны, на то они и положительные!». Это так, да не совсем...

Некогда был популярен такой анекдот. Женщина, проверяя таблицу, вдруг обнаруживает, что облигация ее выиграла 100 тысяч рублей (а в советские времена это были огромнейшие деньги!). Но как сообщить о таком потрясающем событии мужу? Он сердечник, его большое сердце может просто не выдержать. И тогда она просит врача, друга семьи, подготовить ее мужа. Врач является и начинает исподволь готовить его. «Если б ты выиграл сто рублей, что бы ты сделал?» – спрашивает он. «Ну, сходил бы с тобой в ресторан». – «А тысячу?» – «Ну, поиграли бы с тобой на бегах». – «А если бы... если б сто тысяч рублей?!» – «Клянусь, половину отдал бы тебе!» – был ответ. И врач... врач умер от разрыва сердца!

Вот каковой может быть реакция на положительный стресс!

Вы скажете – это только анекдот. Но ведь в каждой шутке есть доля правды!

А вот уже реальный случай из моей собственной психотерапевтической практики (кстати, далеко не единичный). Женщине среднего возраста вдруг начало удивительно везти. Она неожиданно получила долгожданную квартиру, ее повысили по службе, к ней начинал проявлять интерес обаятельный сослуживец, и в довершение ко всему она получила довольно приличную сумму за рационализаторское предложение... Казалось бы, женщина эта должна быть на седьмом небе от счастья. Но у нее вдруг стало падать настроение, на нее навалились тревожные предчувствия какого-то страшного события, краха всего: ведь не может же вечно везти?! В итоге она стала пациенткой отделения неврозов.

Увы, женщина эта не выдержала испытания удачей, счастьем. Слишком много положительных эмоций, положительных стрессовых воздействий свалилось на нее за достаточно короткое время. И она... сломалась!

Думается, этим непридуманным примером автору удалось доказать, что страшны не сами стрессы, а чаще всего – их интенсивность и продолжительность. Как показывают современные исследования, если продолжительность и сила психических раздражителей (и не только психических) выходят за уровень нормальных (то есть, как говорят ученые, становятся запорого-

выми), то саморегуляция деятельности организма на биохимическом, физическом и нервно-психическом уровнях может разладиться.

Что же все-таки происходит, когда на нас обрушивается какой-то стрессовый удар? В один из отделов головного мозга (так называемый диэнцефалон) поступают сигналы об этом. И в ответ на них, за счет выброса в кровь определенных стрессовых гормонов (в первую очередь адреналина и норадреналина), у человека учащается сердцебиение, повышаются артериальное давление и уровень сахара в крови, напрягаются мышцы, усиливается перистальтика кишечника, пропадает чувство голода, а еще могут возникать позывы на мочеиспускание и даже на дефекацию (знаменитая медвежья болезнь). И все это Ганс Селье назвал адаптационным синдромом, который мобилизует наш организм на защиту от опасности.

Однако если человек не вступает в борьбу или же не спасается бегством от надвигающейся (или уже надвинувшейся) опасности, то его организм надолго остается в состоянии этого особого напряжения. Следовательно, реакции, сопровождающие сокращение кровеносных сосудов и учащение сердцебиения, запускаются впустую. Вот только «холостые» реакции неудовольствия, тревоги, ярости, напряжения далеко не безвредны. Повторяясь с определенным постоянством, они могут приводить вначале к так называемым функциональным (обратимым) нарушениям деятельности различных органов и систем, а в дальнейшем в результате соматизации (возникновения соматических, телесных заболеваний под влиянием психологических факторов. – *Ред.*) – и к истинным, уже органическим, во многом необратимым поражениям. В наше время доказано, что почти у $2/3$ всех заболеваний человека в той или иной степени именно такое происхождение. И об этом будет рассказываться еще немало в последующих главах этой книги.

Нельзя не сказать здесь и об одном важнейшем открытии ученых, сделанном относительно недавно. Как оказалось, под влиянием любых патологических стрессовых воздействий нарушается своеобразный баланс между двумя видами микрогрибков (в просторечии – тривиальной плесени), обитающих в любом живом организме на земле. Мало кому известно, что наша защитная, иммунная, система образуется равновесием этих двух плесневых грибков. И когда человек срысывается, злится, поддается страху, впадает в панику, баланс между этими грибками нарушается и один из них, становясь патогенным, приводит к возникновению множества заболеваний. Увы, именно патогенные воздействия стрессов, уныние, депрессии, гнев могут запускать процесс опаснейшего перерождения этой плесени внутри нас. Ну а насколько она страшна, может свидетельствовать пример с теми учеными, которые, вскрыв в 20-х годах прошлого века знаменитую гробницу фараона Тутанхамона, вскоре начали один за другим погибать от его «проклятия», на самом деле оказавшегося (как было установлено уже в наши дни) именно болезнетворной и практически бессмертной плесенью, прожившей в мумии фараона не одно тысячелетие!

Тревожные симптомы

А теперь давайте-ка посмотрим, нет ли у вас уже тревожных болезненных симптомов, свидетельствующих о запороговом, запредельном воздействии стрессов. Это особенно важно потому, что практически любое из перечисляемых ниже проявлений может указывать на то, что стрессовые воздействия уже оказали на вас болезнетворное воздействие и что вам, возможно, уже пора обращаться за помощью к врачам (особенно, конечно, в тех случаях, когда сами вы не умеете справляться с результатами этих воздействий). Итак, вот эти болезненные проявления:

1. «Блуждающие» боли в шее и спине.
2. Постоянные или приступообразные головные боли без значительного изменения артериального давления.
3. Пароксизмы (приступы) учащенных сердцебиений или замираний сердца.
4. Неприятные, порой болезненные ощущения в области сердца (без нарушений, выявляемых на ЭКГ).
5. Приступы головокружений, потемнение в глазах вплоть до полного нарушения сознания.
6. Нестабильность артериального давления.
7. Повышенная потливость ладоней.
8. Дрожь в руках.
9. Желудочно-кишечный дискомфорт.
10. Непреодолимое внутреннее беспокойство.
11. Чувство постоянного напряжения.
12. Сонливость днем.
13. Затруднения засыпания и некачественный, прерывистый сон.

Внимание! Если подобных болезненных проявлений у вас раньше не было и возникли они на фоне какой-то стрессовой ситуации, не имея никакой другой причины, то наверняка они являются признаками невротического расстройства или же провозвестниками так называемого психосоматического заболевания (о чем я расскажу более подробно в последующих главах).

Побеждаем стрессы!

А теперь начинаем знакомиться с различного рода самопсихотерапевтическими антистрессовыми приемами и тренингами.

Антистрессовая гимнастика

1. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Этим вы сможете приглушить чувство нервозности и беспокойства, которое возникает в любой стрессовой ситуации.

Во время стресса пульс учащается, вы начинаете чаще дышать. Заставить себя дышать спокойно и медленно – значит убедить свой организм, свою нервную систему в том, что стресс проходит (независимо от того, прошел ли он на самом деле). Не забывайте, что дышать нужно животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и втягивается при выдохе. (Более подробный рассказ о других дыхательных упражнениях вы найдете в следующих разделах этой книги.)

2. Потянитесь.

Большинство из нас реагируют на стресс мышечным напряжением, а растягивание мышц уменьшает ощущение стрессового «нажима».

3. Выпятите грудь колесом.

Поднимите плечи, отведите их назад, затем попытайтесь полностью расслабиться.

Отводя плечи, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите цикл 4–5 раз, после чего вновь глубоко вдохните.

Вы расправляете грудь, чтобы было легче дышать. В состоянии стресса мускулатура напрягается и может затрудниться дыхание, а это обычно усиливает беспокойство. Это упражнение сделает дыхание ровным и спокойным.

4. Полностью расслабьтесь.

Напрягайте последовательно мышцы ног, живота, рук, плечевого пояса, шеи, головы. Держите напряжение несколько секунд, а затем расслабьте мышцы. И наслаждайтесь чувством облегчения, мышечного и душевного освобождения.

5. Примите горячую ванну.

Когда человек напряжен, беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови, давая понять организму, что он находится в безопасности и что можно расслабиться.

Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из-под крана, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, смывает накапливающуюся в человеке отрицательную, вредную энергию.

Скорая антистрессовая помощь

А вот что нужно делать в острой стрессовой ситуации:

1. Священная заповедь: не принимайте скоропалительных решений, равно как и не пытайтесь сразу же осуществлять задуманное. Иначе вы можете натворить глупостей, о которых, возможно, придется сожалеть всю жизнь. Самое разумное, что вы можете сделать, – переждать трудный момент. Конечно, сказанное ни в коей мере не относится к экстремальным ситуациям, которые требуют действительно экстренных, неотложных действий, к примеру, если возникает угроза для жизни.

2. В острой стрессовой ситуации сядьте удобнее (а если это возможно, то прилягте) и медленно сосчитайте от десяти до единицы.

3. Затем для усиления антистрессового эффекта сосредоточьтесь на дыхании, на связанных с процессом дыхания ощущениях. Нужно медленно вдыхать воздух носом и на некоторое время задерживать дыхание, затем еще медленнее, также через нос, выдыхать.

Если стрессовая ситуация застала вас в помещении, то: 1. Встаньте и, если ситуация явно запредельная, извинившись, выйдите из комнаты – туда, где вы сможете побыть в одиночестве.

2. Смочите лоб, виски и руки (можно по локоть) холодной водой.

3. Медленно осмотритесь по сторонам. Фиксируйте взглядом попавшиеся на глаза предметы и мысленно описывайте их вид.

4. Посмотрите в окно. Сосредоточьтесь на том, что вы видите, порауйтесь голубизне неба и яркому солнцу. Пофантазируйте: разглядите причудливые фигуры в облаках.

5. Наконец, встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч. Сделайте вдох и наклонитесь, расслабьтесь (особенно расслабьте шею и плечи). Дышите глубоко, следите за дыханием. Оставайтесь в таком положении на 1–2 минуты.

Затем медленно выпрямитесь (именно медленно, а то может закружиться голова!).

А если стрессовая ситуация застала вас вне помещения, то:

1. Осмотритесь по сторонам, взгляните на окружающие предметы и мысленно опишите все, что вы видите (к примеру, фонарный столб – из сосны, уже старый, с трещинками, с надписями и обрывками наклеенных объявлений).

2. Далее рассмотрите небо, отмечая про себя все, что вы видите (например: след от самолета, облака над горизонтом, птиц и т. п.).

3. Затем найдите какой-нибудь мелкий предмет (камень, ветку, листок, цветок и т. д.) и внимательно рассмотрите его (рассматривайте не менее 4 минут). Ознакомьтесь с его формой, цветом, структурой, чтобы потом суметь четко представить его с закрытыми глазами.

4. Дышите медленно, через нос: сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, а затем так же медленно, через нос выдыхайте. При каждом выдохе концентрируйтесь на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

5. Поднимите руки над головой, сцепите пальцы в замок. Наклоняйте туловище попеременно вперед и назад, вправо и влево (в каждую сторону – по 3 раза).

Постарайтесь выучить эти приемы и правила, как таблицу умножения, и не забывайте применять их в любой стрессовой ситуации!

Волшебные слова

Конечно же стрессовая ситуация может возникнуть и в месте, где нет окна (к примеру, в том же лифте или на складе). И тогда для того, чтобы цепи возникающего стресса не затянули в тугую узел мышцы шеи и плечевого пояса (а это чаще всего и есть предвестник так называемой панической атаки) или не стиснули болезненным обручем голову, вы можете ликвидировать нарастающее напряжение, приняв позу максимального расслабления и повторяя вслух или мысленно следующие **отвлекающие, релаксирующие фразы:**

- Мне никуда не нужно мчаться в данный момент...
- Мне ничего не нужно решать в данный момент...
- Самое важное для меня в данный момент – расслабиться, сбросить общее напряжение...

Эти фразы необходимо повторять осознанно. Если делать это автоматически, то ваши мысли будут неуклонно возвращаться к стрессовой ситуации.

Как уйти от дурных мыслей

Еще и еще раз приходится повторять, что, поскольку, как считается сейчас, уже хорошо известно, что мысль материальна, необходимо всеми способами избавляться от негативных, дурных мыслей, способных приводить не только к расстройствам нервной системы, но и к нарушению работы отдельных органов и даже систем организма. Как?

1. Коль скоро нельзя держать негатив в себе, можно попробовать выругаться, закричать или хотя бы хлопнуть по столу. Можно даже заплакать.

2. Можно просто сделать интенсивный жест рукой так, будто бы вы отмахиваетесь от всего происходящего.

3. Неплохо попробовать высмеять все происшедшее с вами, все, что вызвало у вас черные мысли, или хотя бы поиронизировать над собственной реакцией на только что возникшую психотравмирующую ситуацию.

4. Еще лучше, постаравшись хоть немного успокоиться (расслабившись, сбросив напряжение, приведя в порядок свое дыхание), начать вспоминать какие-то самые радостные моменты в своей жизни или же те ситуации, в которых вы выглядели достойно, из которых вы сумели выйти победителем.

То есть следует для начала снизить интенсивность переживаний.

5. Затем необходимо по возможности спокойно осмыслить все произошедшее, а потом постараться забыть обо всем.

6. Ну а поскольку сразу, так сказать, с ходу мало кому удастся очистить голову от тревожащих, волнующих и тем более черных мыслей, то, вспомнив древнюю мудрость, гласящую: «природа не терпит пустоты» (в том числе и в голове), следует заполнить освобождающееся место. Чем? Ну, хотя бы приятными фантазиями, которые не должны быть тематически близки к вашим настоящим переживаниям. К примеру, если голова была заполнена мыслями о потерянных деньгах, то, если вы начнете фантазировать о том, что найдете тугой кошелек, это вряд ли даст позитивный эффект.

7. Некоторым людям для ослабления интенсивности переживаний и отвлечения от негативных мыслей помогает своеобразная игра в проценты. Как это происходит? Определив свое эмоциональное напряжение в 100 %, скажите себе, что вы хотите уменьшить его на 5 %. После чего расслабьтесь, внушая себе, что при этом начинает ослабевать ваш душевный дискомфорт. Если вам это удастся, поставьте перед собой следующую, уже 10-процентную задачу, продлив по времени расслабление и самовнушение уже вдвое. Если же подобное удвоение не удалось вам сразу, возвратитесь к 5 %. Затем вновь к 10 %. После чего продолжайте удвоение, двигаясь через каждые 5 % к заветному 100-процентному освобождению.

Уверяю вас, уже после прохождения 25-процентного барьера вы почувствуете себя более спокойным, более уверенным в себе и в своем будущем. Ну а если вы будете использовать этот прием регулярно, ежедневно, то вскоре начнете чувствовать себя в конце каждого дня активным и жизнерадостным, поскольку вам удалось овладеть одним из эффективных навыков психологической защиты от большинства негативных эмоциональных стрессовых воздействий.

«Занюханный» стресс

И еще нельзя не напомнить здесь о благотворном антистрессовом воздействии на нервную систему человека и на весь его организм эфирных масел. Особенно эффективны масла апельсина, бергамота, герани, лаванды, корицы, померанца, имбиря, эвкалипта и розы. Они снимают раздражительность, улучшают настроение, ослабляют головные боли, помогают бороться с бессонницей. Их лучше всего использовать в виде отдушек, с помощью аромаламп или аромакурильниц, сочетая с различного рода приемами (упражнениями) психической саморегуляции, о которых, в частности, будет еще немало рассказываться и в этой книге.

«Прозеваем» стресс!

Оказывается, избавиться от опасных последствий стрессов можно и с помощью... зевания. И это вовсе не новомодное средство, поскольку еще античные педагоги использовали состояние зевка не только для постановки голоса, но и для успокоения, для снятия страха сцены.

А вот в наше просвещенное время некоторые западные специалисты нашли, что зевание прекрасно стимулирует деятельность головного мозга, улучшая его кровоснабжение. Мозг получает усиленное питание, за счет чего улучшаются, выравниваются многие важнейшие процессы в центральной нервной системе.

Для того чтобы в нужный момент зевание оказывалось эффективным в борьбе со стрессовыми воздействиями, начните два-три раза в день, притом регулярно, выполнять следующее несложное «зевковое» упражнение: вам нужно представить, что вы только что поднялись после крепкого сна. Глаза ваши еще закрыты. Чуть-чуть поднимите брови, сморщите нос, а затем поднимите руки вверх. Теперь как можно шире откройте рот и глубоко, от души зевните, при этом обязательно делайте вдох и выдох только через нос. Нагнетайте свою зевоту, еще больше, еще!.. В общем, зевайте, пока вам это будет приятно, пока вы не почувствуете, что стали успокаиваться или что ваш мозг начал тонизироваться. Вот только (**внимание!**) не доводите себя этими зеваниями до головокружений!

Поэзией по стрессам!

Чтобы вырваться из стрессового плена, порой достаточно прочитать какое-нибудь не слишком длинное, но эмоционально значимое для вас стихотворение.

К примеру, это могут быть строки того же М.Ю. Лермонтова, памятные вам с детства: «Белеет парус одинокий в тумане моря голубом. Что ищет он в краю далеком, что кинул он в краю родном?..»

Итак, сидя в расслабленной, удобной позе с закрытыми глазами, не только представляйте все то, что описывает поэт, но и попробуйте сосчитать количество букв в каждом слове этого стихотворения. В данном случае это будет: «белеет» – 6, «парус» – 5, «одинокий» – 8, ну и т. д.

Если образ одинокого паруса в данный момент не столько успокаивает вас, сколько начинает порождать грусть, вспомните что-то более веселое. Например, это могут быть слова известной песни, написанные некогда Геннадием Шпаликовым: «Пароход белый-беленький с черно-дымной трубой, мы по палубе бегали, целовались с тобой...» Эти слова уж точно не будут вселять в вас грусть (хотя последняя тоже способна очищать человека от эмоциональных последствий воздействия на него стрессов, успокаивать, умиротворять его). Сосчитайте буквы хотя бы в одной-двух строфах этой песни, и вы почувствуете заметное облегчение своих переживаний!

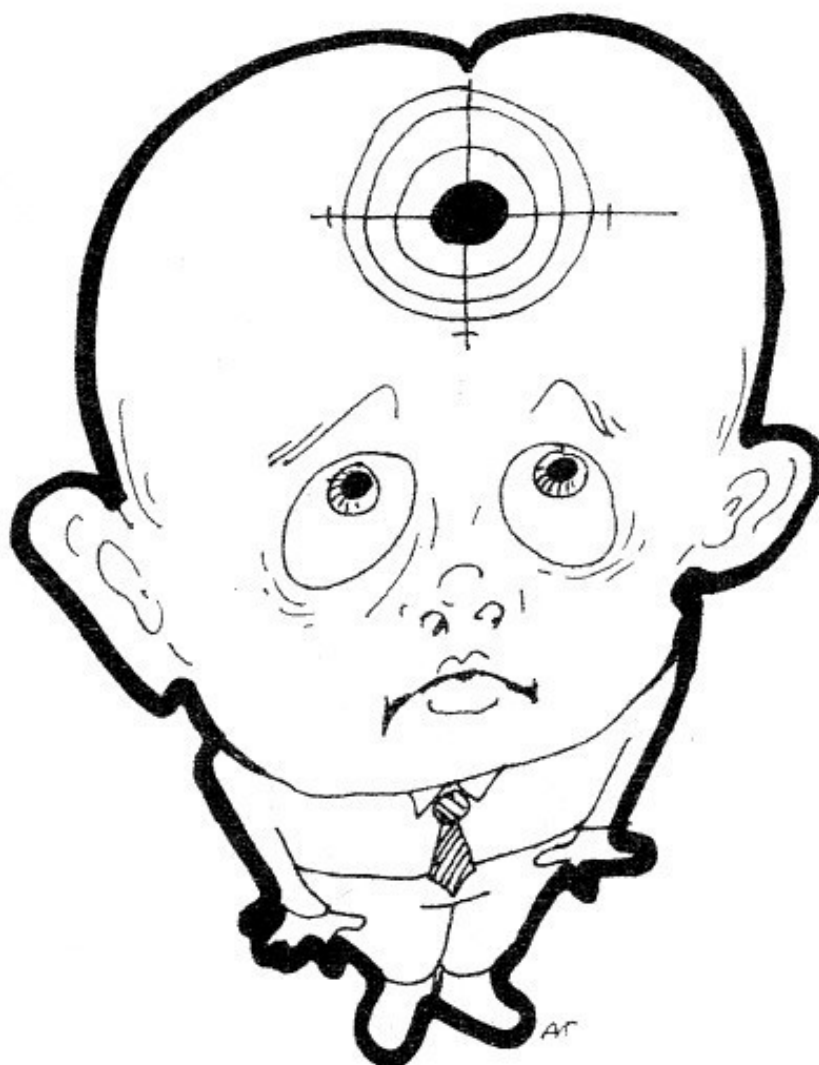
Выпустим стресс из себя!

Подавляющее большинство людей, будучи в напряжении, обычно стискивают зубы, а следует идти как раз от обратного: лучше открыть рот и начать вращать нижней челюстью, чтобы расслабить соответствующие группы мышц. Ну а если они будут расслаблены, то уменьшится и общее чувство напряжения.

Листок релаксации

Помочь себе при наваливающемся на вас нервном напряжении вы можете и с помощью вот этого «Листка релаксации»:

ЛИСТОК РЕЛАКСАЦИИ



**В случае нервного напряжения
щёлкни меня по лбу и успокойся!**

Вооружитесь несколькими увеличенными ксерокопиями этого рисунка и пользуйтесь его услугами дома, на работе, на даче и, быть может, даже во время невротизирующих поездок на транспорте. Использовать этот листок лучше всего приведя себя для начала в несколько расслабленное состояние, ну а количество щелчков может быть таким, которое необходимо для достижения желаемого эффекта.

И еще несколько действенных антистрессовых релаксационных приемов.

Отдерите себя за уши!

Кого из вас в детстве не драли за уши за какие-то проступки или хотя бы за обычную лень? Думается, что если только вы не из какой-нибудь великосветской семьи, где подобные наказания слынут аморальными, то наверняка помните до сих пор этот метод воспитательного воздействия.

Ну а почему бы не применять этот метод и к уже взрослым людям? Особенно в тех случаях, когда они ведут себя в какой-то степени уподобляясь детям малым? Если они срываются по пустякам, если не могут держать себя в рамках, то есть адекватно, разумно реагировать на все происходящее с ними или вокруг них?..

Спасите наши уши?

Нет, конечно же спасти нужно не столько свои уши, сколько свое эмоциональное равновесие... И помогать в этом вам способны... ваши уши. Да-да, ведь уши – это один из необычных, но действенных помощников в борьбе со стрессами и их болезнетворными последствиями.

Вот только не следует воспринимать эту рекомендацию напрямую – не стоит драть себя за уши в наказание за то, что вы сорвались, что по-глупому повели себя в какой-то далеко не безразличной для вас ситуации, что не сумели противостоять стрессовому воздействию. Просто попробуйте тщательно помассировать свои ушные раковины до тех пор, пока они не начнут гореть. И еще как можно сильнее подергайте себя за мочку уха (ничего-ничего, дергайте, не стесняйтесь – они ведь не отвалились у вас от подобного воздействия в детстве, не отвалятся и теперь!). Все это обязательно переключит вас со стрессогенных переживаний.

Можно также достаточно быстро выйти из кратковременного стресса и почувствовать приятное расслабление, если начать нажимать (при этом тоже не слишком-то щадя себя) на две специальные точки в ушах. Одна из них находится внутри ушной раковины в верхней части уха, а вторая – как раз посередине его мочки.

В общем, за уши вы сможете буквально вытащить себя из стресса, а если это будет нужно, то еще и сумеете помочь себе при некоторых функциональных (то есть временных) расстройствах.

У вас болит, просто раскалывается голова? Вы волнуетесь, нервничаете или даже паникуете перед очень важным для вас разговором? Не спешите шарить в своей домашней аптечке в поисках обезболивающих таблеток или успокаивающих микстур! Просто начните нажимать на указанные точки и затем потрите еще и всю поверхность ушей (делая акцент на их мочках). Вот увидите: все это поможет вам стать настоящим борцом со стрессами!

Антистрессовая релаксация

1) Вам необходимо лечь (или в крайнем случае присесть) поудобнее в тихом, слабо освещенном месте, при этом одежда не должна стеснять ваших движений.

2) Закрыв глаза, начните медленно и глубоко дышать. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производите медленно, не торопясь: следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Мои вдох и выдох как прилив и отлив». В это время можно представлять, что ваше дыхательное горло является трубой, ведущей к горячему воздушному шару в вашем животе. Каждый ваш вдох наполняет этот шар, а с каждым выдохом вы выпускаете из него газ.

Повторите это упражнение несколько раз, а затем отдохните около 20–30 секунд.

3) Волевым усилием напрягайте отдельные мышцы или их группы. Напряжение удерживайте до 10 секунд, затем расслабляйте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу. При этом внимательно следите за тем, как это происходит.

Повторите это упражнение несколько раз, расслабьтесь и отрешитесь от всего, стараясь ни о чем не думать и сосредоточившись на своих ощущениях.

4) Попробуйте четко представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище и так до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5) Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслабились ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот при этом может быть немного приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6) Сосчитайте медленно до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – наслаждаться состоянием приятной расслабленности.

7) Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются и я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях и во всем теле исчезнет».

Этот «релаксационный комплекс» следует выполнять два-три раза в неделю (а особенно он показан во время длительных выматывающих поездок в том же железнодорожном транспорте).

Поначалу занятия длятся около четверти часа, а затем при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Можно также брать на вооружение и еще один, пожалуй, более простой прием:

Прогрессивная релаксация

Начиная с макушки или с кончиков пальцев ног, напрягите одновременно группу мышц, поддержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

Поработайте подобным образом последовательно со всеми основными частями тела (ногами, грудью, головой, шеей, руками), а затем наслаждайтесь чувством облегчения, которое непременно последует за этим столь несложным упражнением.

Антистрессовый отдых

Конечно же от стрессов обычно помогает любой отдых. Но будет лучше, если этот ваш отдых станет сопровождаться осознанным расслаблением.

Нужно лечь на спину, слегка раскинув руки в стороны, и начать спокойно наблюдать за потоком своего дыхания. Вскоре вы заметите, что после вдоха и выдоха происходят короткие остановки дыхания. Во время таких остановок вы должны на несколько секунд сохранять спокойное безмолвие, как бы отрешаясь от всего окружающего вас в данный момент.

Это несложное упражнение неплохо выполнять и с профилактической целью ежедневно в течение 10–15 минут.

Затанцуем стресс!

Для тех, кто не любит особо расслабляться, можно предложить специальную антистрессовую танцевальную гимнастику.

Включите спокойную, медленную, обязательно приятную для вас музыку. Поставьте ноги на ширину плеч и немного согните ноги в коленях. Теперь начните производить медленные танцевальные движения. При этом когда руки плывут вправо, весь ваш вес как бы «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке влево. Правая стопа должна оставаться неподвижной. То же необходимо выполнять и при повороте вправо.

Контролируйте чувство устойчивости и отдыха, как будто качаетесь на качелях. Ваши глаза при этом должны быть закрыты, а движения головы несколько отставать от движений тела.

А вот для послестрессовой активизации те же танцевальные движения и перемещения можно выполнять и под ритмичную (желательно веселую и жизнерадостную) музыку в более быстром темпе. Общая продолжительность такого танца должна быть в пределах 7–8 минут.

Ты начальник – я...

Несмотря на бытующую у нас «мудрость» «Ты начальник – я дурак, я начальник – ты дурак!», мало кто обрадуется, оказавшись в дурацком положении – и не только при выяснении производственных отношений с начальством. Но также мало кто знает, что делать, если оно, это самое начальство, так достает, что уже хочется съездить не только в отпуск, но и по выше-поставленной физиономии.

И если подобная ситуация застает вас в помещении – в том же руководящем кабинете, – то, прежде чем давать волю своим негативным чувствам (а тем более рукам), попробуйте просто встать и, извинившись, выйти из помещения. К примеру, можно выйти в другую комнату, в другой кабинет или же в туалет, в общем, туда, где вы могли бы побыть в одиночестве. И там:

- Смочите себе лоб, виски и руки (можно по локоть) холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам, как бы фиксируя взглядом попавшие в сферу вашего внимания предметы и мысленно описывая их.
- Затем, если в помещении, куда вы ретировались, есть окно, посмотрите через него на небо: если оно чистое, порауйтесь его голубизне, яркому солнцу; если же за окном облачно, напрягите свою фантазию, попробуйте разглядеть в кажущихся бесформенными горах облаков причудливые фигуры, сосредоточьтесь на том, что вы видите.
- Или если у вас есть возможность закрыться в своем кабинете (своей комнате), то сядьте, приняв удобную позу, позу максимального расслабления. Затем отрегулируйте свое дыхание, постаравшись сделать его успокаивающим, затухающим. Далее, несколько успокоившись, продолжайте ликвидацию общего напряжения, представляя себя легким облачком (но только не мрачной тучей!) или даже каким-то бестелесным существом, сквозь которое любые отрицательные стрессовые воздействия, любые стрелы пронесутся, не сумев причинить вам никакой боли!
- Не бойтесь добиваться этой бестелесности, этой необычной расслабленности, ведь вы, может, и борец по жизни, но вовсе не боксер, обязанный, сгруппировавшись, отвечать ударом на любые удары!

Выход из игрового стресса

Несмотря на закрытие в населенных пунктах игровых заведений, люди играли, играют и будут играть. Во что? Азартные натуры все равно найдут во что. Да на тех же бегах, в тотализаторах или покупая все больше и больше лотерейных билетов... И вот почему.

Кроме задора и азарта, которые столь привлекают игроков, другим аспектом любой игры (в том числе и «игры со смертью») является особое состояние сознания, вызываемое выбросом в кровь определенных биологически активных веществ (в первую очередь адреналина), дающих специфическое удовлетворение от мобилизации сил и деятельного напряжения, что способствует успешному выполнению действий в экстремальных условиях. И именно из-за того, что на высоте азарта многократно увеличиваются силы и меняется настроение, столь огромное число людей (от студентов до бизнесменов, от школьников до пенсионеров) тянется к этому особому состоянию, стремясь испытать его, чего бы это ни стоило. Вот почему в случае игрового фиаско столь сильны негативные эмоциональные проявления, порой ведущие даже к мыслям об уходе из этой жизни!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.