

ПОШАГОВАЯ ПАМЯТКА

«Техники преодоления стресса»

*Руководитель Центра социальной
и психологической поддержки МГЮА
Ксения Позднякова*

Стресс – реакция организма, которая призвана помочь адаптироваться к условиям среды.

Стрессоустойчивость не равно не испытывать стресс вообще. Наша задача не избегать стресса, а уметь с ним справляться.

Если рассматривать человека как **био-психо-социальное** существо, мы можем опираться на следующие компоненты:

- тело (биологическая основа),
- эмоции и мысли (психологическая основа)
- поведение (социальная основа).

Для каждого человека эффективность преодоления стресса будет разной в зависимости от способа

Работа со стрессом через тело

Дыхание: Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает сигнал, что всё хорошо.

Техники дыхания:

Дыхание по квадрату

1. Нарисуйте квадрат или мысленно представьте его
2. Начинайте очерчивать каждую грань квадрата по технике:
 - Первая грань – вдох на 4 счета
 - Вторая грань – задержка дыхания на 4 счета
 - Третья грань – выдох на 4 счета
 - Четвертая грань – задержка дыхания на 4 счета.
3. Повторите цикл несколько раз

Дыхание на счёт 7-11

Чтобы снизить частоту сердцебиения, нормализовать давление, включить парасимпатическую систему, подойдет следующее упражнение:

- Сделайте глубокий вдох носом на 7 счётов, а затем полный выдох на 11. Важно дышать медленно, глубоко и в течение **не менее 5 минут**. На вдохе важно вытягивать живот, а на выдохе – втягивать внутрь. Данная техника была разработана зарубежными учеными при работе с паническими атаками.

Интересный факт: в состоянии покоя пропорция вдоха и выдоха составляет 7 к 11. Поэтому дыхание таким образом помогает привести в состояние спокойствия наш организм.

Работа с мышцами

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки
- Напрягите и расслабьте икры
- Напрягите и расслабьте колени
- Напрягите и расслабьте бедра
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы
- Напрягите и расслабьте живот
- Расслабьте спину и опустите плечи
- Расслабьте кисти рук
- Расслабьте предплечья
- Расслабьте шею
- Расслабьте лицевые мышцы

Посидите спокойно несколько минут. При необходимости, повторите технику, пока вы не почувствуете расслабление в теле и мышцах.

Работа с температурой

1. Умойтесь холодной водой
2. Подержите руки под струёй холодной воды. Почувствуйте, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам. Попробуйте изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи руки под водой ещё 1-2 минуты
3. Выпейте горячий напиток. Подержите горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделайте маленький глоток, настолько горячий, насколько сможете выдержать. Затем сделайте глоток побольше. Тело постепенно согревается изнутри, сосуды расширяются, и кровь начинает медленнее двигаться по телу, а мозг получает сигнал, что всё в порядке

Работа через поведение

- **Переключитесь на другую деятельность:** готовка, общение с домашними животными, уборка – любая деятельность, которая поможет переключить внимание и позволит снизить эмоциональное напряжение. Как только вы почувствуете спокойствие, можете вернуться к первоначальной деятельности
- **Физическая активность** – прогулка, бег, физические упражнения, танцы – любая физическая активность расходует кортизол и адреналин, которые держат нас в состоянии стресса

Работа со стрессом через эмоции и мысли

Рационализируй:

Задай вопросы о своем стрессе – чего я боюсь? Что самое страшное может произойти? Насколько реальны мои опасения? Насколько вероятен самый худший исход? Что на самом деле произойдет в реальности? Как я с этим справлюсь? Как я справлялся до этого?

Каждый из сдающих сессию уже поступил в Университет. Каждый, из сдающих сессию в июне, уже сдавал сессию раньше. Что помогало вам во время ЕГЭ? Когда вы ждали конкурсные списки? Когда готовились к предыдущим экзаменам?

Тревога возникает, когда мы думаем о будущем. Нам необходимо вернуться в состояние «здесь и сейчас»:

Техника 5–4–3–2–1: Глубоко вдохни и посмотри вокруг.

- **Назови 5 вещей**, которые ты видишь прямо сейчас (например, небо, стена в аудитории, чашка, компьютер, нога соседа).
- **Назови 4 телесных ощущения**, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, чешется рука, опираюсь спиной на стул).
- **Назови 3 звука**, которые слышишь прямо сейчас (например, капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул).
- **Назови 2 запаха**, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе).
- **Назови 1 вкус**, которые ты чувствуешь сейчас (например, вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене). Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох.

Техника 5*5.

Найдите вокруг себя **пять разных предметов**, каждому из них дайте **пять характеристик**.

Получится что-то вроде: «У меня в руках шариковая ручка, она из прозрачного пластика, пишет синими чернилами, на ее корпусе стертые буквы, она удобно лежит в руке».

Ведение дневника эмоций:

Вести наблюдение за своим состоянием на постоянной основе полезно для того, чтобы знать, какие факторы и триггеры могут спровоцировать стресс и тревогу. Дневник можно вести по схеме: ситуация-мысль-чувство-поведение или найти удобной приложение, чтобы дневник всегда был под рукой в телефоне.

Другой вариант анализа своего состояния: «Думаю-чувствую-делаю». Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю, чувствую, делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (Пример последовательности: «Я думаю, что я не сдам сессию, я чувствую тревогу и страх, я прокрастинирую и не готовлюсь к экзамену».) часто в таких последовательностях мы можем увидеть парадоксальные вещи

Поиск смысла:

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, – довольно философское занятие. Важно понимать, **зачем мы выполняем те или иные действия**. Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговаривать **цель того или иного своего действия**, даже очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым. Также и с более значимыми событиями: я сдаю сессию, чтобы стать профессионалом в своей области.