

Семь правил для победы над стрессом

Вы когда-нибудь замечали, что окружающие люди совсем по-разному переносят давление ежедневных проблем и стрессов? Одни встречают вызовы судьбы с азартом, а решение сложных задач в условиях вечного цейтнота делает их только сильнее. Другие же все время находятся на грани нервного срыва.

Специалисты утверждают, что победить стресс вполне возможно. И советуют научиться техникам и методам управления стрессом. Собственно, у нас и выхода-то нет. Поскольку, если не овладеть этими техниками хотя бы на бытовом уровне, результаты могут быть очень серьезными: снижение иммунитета, гипертония, язва желудка и другие психосоматические заболевания самого широкого спектра – от нейродермитов до инфарктов.

«Телесные симптомы стресса – это скачки артериального давления, сердцебиение, боли в области шеи и головы, сердца, живота или спины, — говорит психотерапевт, сексолог из Ростова-на-Дону Марина Шагина. — А также нарушение глотания, комок в горле, нарушения зрения, приливы жара (или озноба), нарушения стула, бессонница (или сонливость) и сексуальные проблемы. Психологические симптомы стресса – беспокойство, тревога, депрессия, раздражительность, рассеянность, снижение концентрации внимания, дезорганизованность».

Если вы отметили у себя хотя бы один из перечисленных признаков, пришло время вмешаться в собственную жизнь.

Конечно, есть стрессы, которые мы не можем удалить из нашей жизни совсем. Но можем значительно снизить их влияние на нашу психику. И делать это надо непременно, чтобы сохранить себя и сделать нашу жизнь более сбалансированной. Такой, в которой есть место семье, детям, друзьям, удовольствиям, отдыху и творчеству, а не только работе и обязанностям.

Правило 1. Контролируйте информационные потоки

Можно и нужно контролировать ежедневно обрушивающиеся на вас потоки информации. Речь не о том, что необходимо изучать по работе. А о том, что вы ежедневно потребляете, даже не отдавая себе в этом отчета. Привычка слушать радио по пути на работу и смотреть телевизор за ужином, как правило, не несет вам никакой или почти никакой полезной информации, но незаметно загружает вас информационным хламом, негативными эмоциями, чужими переживаниями.

Если это не входит в ваши прямые обязанности, не смотрите и не читайте новости. Откажитесь от телевизионных программ, ток-шоу и фильмов, которые вас расстраивают, не говоря уж о рекламе. А лучше совсем избавьтесь от телевизора дома. Вот увидите, сколько появится свободного времени и сил только от этого простого действия.

Правило 2. Избегайте лишнего общения

Мы даже не замечаем, сколько ненужного эмоционального груза мы взваливаем на себя ежедневно. Научитесь отгораживаться от лишнего общения. Минимизируйте контакты со случайными людьми в транспорте, общественных местах и на работе. Не поддерживайте пустые разговоры, тем более не реагируйте на попытки задеть вас.

Избегайте людей, которые раздражают вас. Или хотя бы отгородитесь от их назойливого воздействия. Например, работайте в наушниках, не ходите обедать в компании коллег, среди которых есть неприятные или излишне разговорчивые люди. Не общайтесь с теми, кто критикует вас.

Не давайте никому плакаться вам в жилетку. Это не добавляет жизненных сил. Конечно, речь не о близких людях, которым нужна наша поддержка. Просто четко отделите тех, кто вам дорог и нужен от тех, кто пытается вас использовать. И не давайте вторым ни малейшего шанса.

Правило 3. Не позволяйте втягивать себя в конфликты

Не давайте втягивать себя в споры и конфликты на работе или в общественных местах. Очень большая часть конфликтного общения перенесена сейчас в соцсети. Не вникайте в чужие споры и не впускайте в себя яд, которым сочатся сетевые спорщики. Возьмите себя в руки и закройте эту ветку обсуждения.

В реальном споре просто откажитесь обсуждать неприятную тему. В этом нет ничего зазорного. Хуже, если реагировать на агрессивный выпад вам надо по долгу службы. В этом случае помогут психотехники.

«Особенно это актуально для тех, у кого работа связана с большим потоком клиентов в сфере продаж, ресторанного и отельного сервиса, — говорит психолог из Екатеринбурга Наталья Алексеева. — Часто возникают конфликты, жалобы и претензии, в которых требуется сохранять самообладание и спокойствие, но не всегда это удается».

Для того, что бы сохранять самообладание, необходимо оставаться устойчивым, не терять опору. Как ни странно, психологическая устойчивость начинается с телесной устойчивости. В психологии есть такое понятие — «заземление».

Если вы находитесь в ситуации, когда на вас или рядом с вами кричат, возмущаются, проявляют словесную агрессию, сделайте следующее: встаньте или сядьте максимально устойчиво, поставьте стопы обеих ног на пол, почувствуйте опору. Для усиления чувства опоры положите ладони вместе с локтями на стол или на спинку кресла. Почувствуйте вес своего тела. Дышите ровно и спокойно, не задерживайте дыхание. Сфокусируйте свое внимание на том, что стоит за криком другого человека. В чем суть, зерно претензии или конфликта. Постарайтесь за эмоциями услышать то, в чем нуждается человек, находящийся рядом с вами.

Отвечайте не на эмоцию, а на смысловую составляющую, сохраняя медленный темп речи и ровное дыхание. Это поможет вам отгородиться от конфликта, не воспринимать сказанное на свой счет.

Правило 4. Планируйте свое время

Управляйте своим временем. Тогда делам не удастся загнать вас в угол и довести до нервного срыва. Составляйте накануне рабочего дня список дел, которые вы реально в состоянии выполнить. Оставляйте пустые «окна» в своих планах для решения срочных задач, которые чаще всего появляются. Обязательно планируйте отдых в течение дня. Реальный, выполнимый график — отличное средство для повышения уверенности, что вы все успеете, а значит для внутреннего комфорта.

Вот что сказала корреспонденту «МИР 24» психолог из Симферополя Екатерина Демурья, автор собственного интернет-проекта психологической поддержки:

«Пока у человека в голове хаос, пока он хватается за сотни дел одновременно, испытывая жуткий стресс от их невыполнения - ему некогда думать о себе, об отношениях с близкими людьми, о жизни вообще. Ему бы в этом хаосе порядок навести. Поэтому без планирования никуда. Что хотите со мной делайте! Кризис ли на дворе или счастливая пора, а без списка дел на день, без мечты и желаний, без завершения незавершенных дел сложно привести жизнь в порядок и чувствовать себя счастливым. Поэтому тайм-менеджмент — наше все!»

Правило 5. Не взваливайте на себя непосильный груз

Научитесь отказываться от того, что вам не по силам. Не беритесь за дополнительную работу, не взваливайте на себя общественную нагрузку. Дозируйте помощь близким и родственникам.

И попробуйте мысленно пересмотреть список тех дел, которые вы якобы должны сделать. Может быть, что-то из них вы можете перепоручить коллегам, близким или отдать на аутсорсинг? Решайтесь, ваше благополучие важнее! Таким образом вы перестанете чувствовать себя выключным животным и сможете освободить немного времени для себя и своих собственных желаний.

В конце концов, разрешите себе просто отказаться от каких-то из дел. Кто сказал, что вы все время должны быть совершенством? Разрешите себе чуть-чуть расслабиться.

Правило 6. Готовьтесь к стрессовой ситуации заранее

Если вы знаете, что вам грозит серьезное испытание, будь то совет директоров или сдача экзаменов, значит, вы можете заранее подготовиться к нервным перегрузкам, чтобы минимизировать их в самый ответственный момент.

Психологи широко применяют такую психотехнику: представьте, каковы самые страшные из возможных последствий вашей гипотетической неудачи. Как правило, размышляя об этом, человек приходит к выводу, что ничего по-настоящему трагического ему не грозит. А значит, и волноваться нечего. Для достижения того же эффекта психологи используют прием «взгляд из будущего».

Осознайте, будет ли эта ситуация существенна для вас через месяц? А через год? Скорее всего, вы поймете, что все суета и станете воспринимать проблему как рабочую.

Наконец, попробуйте честно ответить себе, что вам по-настоящему важно и ценно в вашей жизни. Такое ли большое место в вашей жизни занимает эта ситуация в реальности? Скорее всего, это позволит вам увидеть текущую проблему как незначительную в масштабах ваших истинных ценностей.

Правило 7. Придумывайте секреты управления своим личным миром

Как сделать свой личный мир более приветливым, уютным, радостным? Решение этой задачи не может быть универсальной, каждый выбирает то, что подходит ему одному.

Чтобы понять, что подходит именно вам, экспериментируйте с разными стратегиями. Замечайте, что вызывает у вас чувство успокоения и гармонии с миром. Накопите, перебирая варианты, свой sos-комплект приемов и используйте обязательно! Не забывайте пополнять его. Вот только некоторые секреты:

Найдите для общения таких людей, которые поддерживают и окрыляют вас.

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ под теплыми струями воды, так, чтобы они массировали голову и плечи.

Некоторые восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для позитивной энергии.

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника – отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь могут оказать массаж или плавание, а также баня.

Уборка в доме помогает упорядочить мысли и сосредоточиться. Кроме того, чистота и порядок радуют глаз, приносят чувство гармонии, легкости и наполняют душу покоем.

Психологи советуют каждый вечер перед сном записывать пять приятных вещей, которые случились с вами за день.

Хотя бы иногда найдите время, чтобы побыть в одиночестве. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Сформулированным желаниям легче превратиться в четкий план и начать реализовываться.

Хобби — лучшее средство от стресса. Делайте то, что вам приятно и ни в коем случае не давайте делам вытеснить любимое занятие из вашей жизни.

Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, который ассоциирующийся у вас с чем-то очень хорошим. Если его нет, найдите собственную гамму радующих вас ароматов.

Некоторым офисным служащим полезно иногда «прогулять уроки». То есть отправиться гулять по городу, наслаждаясь чувством свободы, пока все думают, что вы на важной встрече.

Небольшая порция адреналина отлично помогает отвлечься от будней. Вариантов экстремальных развлечений сейчас множество. От прыжков с парашютом до полетов на парашюте, от джип-туров до квестов и экшн, которые позволяют отправиться в короткое путешествие по искусственно созданной реальности.