

Методы самопомощи в ситуации стресса

Первая группа методов саморегуляции

основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой», средства «из жизни»:

- Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.
- Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
- Лечь спать (выспаться).
- Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
- Выстирать белье или вымыть посуду.
- Послушать любимую музыку.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
- Погладить кошку или собаку.
- Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
- Принять контрастный душ.
- Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
- Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
- Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.
- Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
- Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.
- Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.

Вторая группа методов саморегуляции

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

• найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иглой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период стресса. Например,

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Я владею ситуацией!
- Без сомнения, я справлюсь!

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

Возьмите чистый лист бумаги.

Наверху напишите «мучающую» вас проблему – например, «ЕГЭ».

Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Упражнение «Заземление» (пять органов чувств)

Назови вслух или про себя:

- предметы, которые видишь сейчас (зрение)
- звуки, которые слышишь (слух)
- вещи, которых касаешься (осязание)
- запахи, которые вдыхаешь (обоняние)
- вкусы, которые ощущаешь (вкус)

Перечисли по пять или сколько у тебя получится примеров (звуков, вкусов и т.д.) для каждого органа чувств.