

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

Мало владеть состоянием, надо еще владеть собой!

Э. Совтар

бельгийский финансист

Саморегуляция (в переводе с латинского «приводить в порядок», «налаживать») – целесообразное, соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Мы все живем под своеобразным «стрессорным колпаком», который порождает в нас склонность к постоянной раздражительности, нервозности и иногда к неадекватным реакциям.

Если вы хотите разобраться в себе, понять, справляетесь ли вы с повседневными раздражителями, умеете ли вы владеть собой в наиболее важных критических ситуациях, в порядке ли ваши нервы, постарайтесь предельно откровенно ответить на вопросы следующего теста, разработанного учеными-психологами Медицинского университета в Бостоне (США). Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение, на ваш взгляд, лично к вам вообще не относится.

Тест на устойчивость к стрессу

Инструкция: почти всегда – 1; часто – 2; иногда – 3; почти никогда – 4; никогда – 5.

- 1 Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
- 2 Вы спите 7-8 часов.
- 3 Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
- 4 В пределах вашего окружения есть хоть один человек, на которого вы можете положиться.
- 5 Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
- 6 Вы не курите.
- 7 Вы не употребляете спиртные напитки.
- 8 Ваш вес соответствует вашему росту.
- 9 Доход семьи полностью удовлетворяет ваши основные потребности.
- 10 Вас поддерживает ваша вера.
- 11 Вы регулярно занимаетесь общественной деятельностью, посещаете спортивную секцию или кружок.
- 12 У вас много друзей и знакомых.
- 13 У вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете.
- 14 Вы здоровы.
- 15 Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда злы или обеспокоены чем-либо.
- 16 Вы регулярно обсуждаете с семьей свои домашние проблемы.
- 17 Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
- 18 Вы можете организовать свое время эффективно.
- 19 За день вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
- 20 У вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Ключ к тесту. Сложите результаты ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Вы набрали меньше 10 очков. Можно порадоваться (в случае, если ответы были честными) – у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм.

Ваше итоговое число превысило 30 очков. Стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, но вы не слишком сильно им сопротивляетесь.

Вы набрали более 50 очков. Следует серьезно задуматься – вы очень уязвимы для стресса. Начните внимательнее присматриваться к себе.

Вы набрали от 10 до 30 очков – у вас умеренная предрасположенность к стрессовым ситуациям. Ваш организм сможет справиться с эмоциональными нагрузками.

Стресс можно предотвратить и победить.

Образ жизни – основной фактор, значимый для профилактики стрессового напряжения.

Важнейшими составляющими при этом являются:

- Отношения с окружающими людьми, построенные на взаимном уважении, спокойствии, уравновешенности.
- Распорядок дня должен быть разумным: напряженные периоды должны уравновешиваться периодами относительного спокойствия.
- Режим питания: больше орехов, фруктов, морепродуктов, из молочных продуктов больше творога. Обязательно должно быть горячее блюдо.
- Двигательную активность нельзя ограничивать. Если вы посещаете спортивную секцию, то в период наиболее сильного эмоционального напряжения спортивные занятия помогут вам.
- Нельзя забывать о качестве сна и отдыха. Сон не менее 8 часов в сутки.

Что можно сделать практически

(или хотя бы попытаться)

Согласно одному из создателей теории стресса, канадскому физиологу Гансу Селье, реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз:

- Импульс
- Стресс
- Адаптация

Таким образом, в норме после наступления стресса напряжение идет на убыль и человек, так или иначе, успокаивается. Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья и для этого регулировать свое эмоциональное состояние, то активной защитой уже на фазе импульса может служить релаксация. Релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить стрессовое напряжение.

Методика быстрой релаксации

(упражнения с помощью которых можно расслабиться за 10 минут)

- Сядьте в кресло и расслабьтесь, используя методику образной визуализации. (Человек вызывает у себя приятное воспоминание: место, время, звуки, запахи. Некоторое время «вживается» в это состояние, запоминает его и потом использует в трудных ситуациях)
- Заварите себе чай. Растяните чаепитие как минимум минут на 10 и старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
- Включите магнитофон, послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь полностью погрузиться в нее.
- Если ваши близкие дома, попейте с ними чай, кофе, спокойно побеседуйте о чем-нибудь постороннем. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости это очень трудно.
- Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней.
- Погуляйте на свежем воздухе.

Антистрессовое дыхание

Этот способ известен человеку с глубокой древности. Эти дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность

дышать естественно, свободно, без напряжения. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно.

Дыхательное упражнение во многих случаях быстро снимающие стрессовое состояние:

- ✚ Примите удобную позу, располагающую к отдыху;
- ✚ Расположите ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, примерно около сантиметра;
- ✚ Наблюдайте за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием (обычно они меняются при вдохе в одну сторону, а при выдохе в противоположную);
- ✚ Дышите животом (диафрагмой), глубоко и медленно, мысленно направляя дыхание в кисти рук;
- ✚ Убедитесь, что тепло в ладонях и пальцах растет;
- ✚ Продолжайте дышать таким образом не менее пяти минут;
- ✚ Добейтесь устойчивого и интенсивного ощущения тепла.

Поведение в стрессовой ситуации

Чтобы суметь успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи.

Ниже приведены некоторые советы, которые могут помочь вам в этом.

- Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно. Что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае можно изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы хорошо их знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сконцентрироваться на этом. Это отвлечет вас от стрессового напряжения.
- Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другую комнату или выйдите на улицу.
- Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
- Займитесь какой-нибудь деятельностью: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
- Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и подсчитайте, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить внимание.

Поддержание позитивного настроения

- Умейте видеть радость даже в малом. Например, вы возвращаетесь из школы, а мама приготовила ваши любимые блины. Здорово! Вы не выучили физику, а вас и не спросили. Замечательно! Ведь именно эти маленькие радости делают нас немного счастливее.
- Когда встречаете друга (подругу), вместо «Как дела?» спросите, что хорошего произошло у него (нее).
- Если столкнулись с серьезными трудностями, разделите их на несколько частей, с которыми справиться гораздо легче.
- Больше времени уделяйте той утренней процедуре, которая приносит вам большее удовольствие.
- Выходя из дома в школу, обращайте внимание на окружающую природу, как хорошо вокруг, как замечательно, что вы живете именно здесь!

НЕМНОГО ШУТОЧНЫХ СОВЕТОВ НА СЕРЬЕЗНУЮ ТЕМУ

- ❖ Мало разбудить в себе зверя, надо еще его приручить.
- ❖ Если вы хотите иметь движимое и недвижимое имущество, начните с того, что научитесь владеть собой!
- ❖ Чтобы тяжелая жизнь осталась позади, недостаточно еще повернуться к ней спиной.
- ❖ Хочешь, чтобы время работало на тебя? Не убивай его!