

Учиться справляться со стрессом нужно с детства

Первооткрыватель стресса Ганс Селье доказал, что малая доза стресса возвращает молодость, жизненные силы, вырабатывает навык справляться со сложными жизненными ситуациями. Разрушает же человека не порожаемое стрессом напряжение, а неготовность к ситуациям "из ряда вон". Специалисты утверждают: если человек научится положительным образом использовать энергию стрессовых ситуаций, это будет ему только в пользу.

Сегодня ученые, занимающиеся здоровьем учащихся, на первое место ставят вопросы регуляции стресса. Ребенок, научившийся справляться со стрессом в школе, понесет этот навык по жизни. Хобби – тоже определенный навык саморегуляции, помогающий в управлении своим состоянием. Например, в бийской школе № 17 цикл уроков по изобразительному искусству связан с китайской живописью – изображение там не цель, важен сам процесс, передача своего видения. По прошествии урока большинство детей начинают чувствовать себя спокойно, оптимистически. И таких приемов много. В фотографии есть целое направление фототерапии. Та же кулинария, когда это не чревоугодие, а творчество, тоже релакс. Не все дети от рождения стрессоустойчивы, но в процессе развития организм старается набраться этих навыков, чтобы защитить себя. И здесь нужна обучающая система, иначе ребенок начинает хаотично собирать возможные методы снятия стресса, не всегда положительные.

– Каждый человек от природы наделен многими способами психологической защиты, – рассказывает профессор Михаил Рыбалко. – Например, один из способов – игнорирование, когда человек делает вид, что не замечает психотравмирующую ситуацию. Конечно, это не всегда удается. Другой вариант защиты – перенос. Например, когда во время семейных неурядиц, ссор с мужем жена, чтобы не сорваться и не заболеть неврозом, переносит всю свою любовь и внимание на ребенка. Часто эта мера бывает спасительной. Еще один способ – рационализация: человек так анализирует психотравмирующую ситуацию, что она становится для него даже выигршной.

Кстати, лиса и ее "зелен виноград" из басни Крылова – яркий пример одного из приемов рационализации: когда невозможно достичь желаемой цели или завладеть желанным предметом, их обесценивают, "договорившись" с самим собой.

Одним из высших, наиболее эффективных защитных механизмов человека специалисты называют сублимацию. Сублимация – это переключение импульсов, социально нежелательных в данной ситуации (например, агрессивности), на другие, социально желательные формы активности. Так, агрессивная энергия, трансформируясь, способна сублимироваться (разрядиться) в спорте (бокс, борьба) или в строгих методах воспитания (например, у слишком требовательных родителей и учителей).

Пассивная реакция на стресс проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Две другие реакции активные и подчинены воле человека:

- 1) Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т. п.).
- 2) Активная релаксация (расслабление) повышает природную адаптацию человеческого организма – как психическую, так и физическую. Эта реакция считается специалистами наиболее действенной.

Советы по защите от стресса

Чаще говорите о своих проблемах с близкими. Многие эксперты считают, что общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияют на нервную систему.

Не изменяйте привычный ритм жизни. Очень часто люди, находящиеся в состоянии стресса, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел, монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение.

Начните день с физических упражнений. Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Если вы не владеете йогой, стоило бы этим заняться. Йога прекрасно концентрирует мысли и расслабляет тело.

Старайтесь больше отдыхать. Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, подумайте о чем-нибудь приятном.

Следите за питанием. Пища должна быть свежей, богатой витаминами. Не пропускайте приемы пищи.

Чаще бывайте в общественных местах. Обед в кафе, посещение кинотеатра – все это может существенно помочь.

Чем помочь усталым нервам?

Что же делают, если проблемы зашли слишком далеко и справиться без участия специалистов человеку уже не под силу?

«– Лечить стресс нужно комплексно», – говорит Валерий Миронов, врач-психотерапевт высшей категории психотерапевтического отделения краевой клинической психиатрической больницы им. Эрдмана. – Обязательно медикаментозное лечение, затем – физиотерапевтические процедуры, иглоукалывание. Но основу всего составляет психотерапия. Я обучаю своих пациентов методам психической саморегуляции, которые помогают справиться со стрессом. Если они освоят методику, то фактически станут сами себе психотерапевтами, полученные навыки помогут им в дальнейшем профилактировать стрессовые ситуации, контролировать эмоции, снимать эмоциональное напряжение.

По словам Валерия Миронова, поводом обращения к врачу может служить повышенная раздражительность по любому поводу: громкая музыка, яркий свет, очередь в магазине. Чем дальше, тем больше будет клубок проблем, способных в конечном итоге привести к нервному срыву.

– Когда человек спокоен, мышцы его расслаблены. «Научившись расслаблять мышцы, мы приобретаем контроль над эмоциями», – говорит Валерий Иванович. – Когда мы хорошо расслабим мышцы, организм начинает впадать в полудрему, и в этот момент словесное воздействие на человека во много раз возрастает. В этот момент психологические установки, которые дает себе человек, наиболее эффективны. На занятиях мы делаем так: лист бумаги делим пополам: в одной части пишем жалобы, во второй – лечебные формулы. Например, слева – подавленное настроение. Справа – установка: с каждым сеансом настроение становится бодрым, жизнерадостным, ко мне возвращается радость жизни, круг моих увлечений расширяется. В каждом человеке скрыты колоссальные возможности, мы их используем в среднем на 10–15%. Важно формулы подготовить в настоящем времени, тогда мозг запускает эти процессы в организме. Для детей они должны быть подобраны соответственно возрасту ребенка. В среднем мы проводим десять групповых занятий. Это своеобразная "антивирусная программа" для мозга, избавление от тревожных мыслей, приводящих к стрессам и "поломке" организма.

Специалисты сходятся во мнении, что снизить негативное влияние стрессов на организм поможет полноценный отдых.

Антистрессовые упражнения

Упражнение 1.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Со всей силы 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 плечи.
Расслабьте кисти рук.
Расслабьте предплечья.
Расслабьте шею.
Расслабьте лицевые мышцы.
Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.
Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.