

Как справиться со стрессом

Сильный стресс возникает в ответ на ситуацию, которую наша психика трактует как угрозу жизни, здоровью, привязанности, благополучию и т. д. Есть две основные реакции на стресс: борьба с угрозой или избегание угрозы. Это может быть вообще привычная жизненная стратегия данного человека, или она может включаться именно в стрессовой ситуации.

Страх и гнев – это два полюса одной реакции.

Как справиться с гневом

1. Гнев и раздражение всегда начинаются в теле. Понаблюдайте, как это происходит у вас. Возможно, сжимаются кулаки, челюсти, учащается сердцебиение, к голове приливает кровь? Постарайтесь заметить нарастание волны гнева как можно раньше – тогда ее легче остановить.
2. Часто помогает переключение внимание на телесные ощущения: выпить холодного или горячего, умыться, открыть форточку и вдохнуть свежий воздух, вдохнуть любимый запах, съесть что-то вкусное. Что понравилось бы вам? Приятные или необычные ощущения помогают успокоиться.
3. Гнев можно «выпустить» через физическую активность: приседания, прыжки, бег по лестнице, громкие звуки, которые не будут пугать других людей. Активное движение или смех разряжают гнев.
4. Гнев можно «усмирить»: если вы стояли – сядьте, если сидели на стуле – ложитесь на диван. Расслабьте кисти рук, помашите ими в воздухе. Расслабьте челюсти, когда мы переживаем негативные эмоции, мы непроизвольно сжимаем зубы.
5. Гнев можно «погасить» сложной задачей. Попробуйте считать в обратном направлении, начиная с года своего рождения. Или перемножать в уме двузначные числа. Или попробуйте ругаться на иностранном языке, который едва знаете. Невозможно одновременно злиться и думать – гнев отступит.
6. Вспомните сложные ситуации в прошлом, когда вам удалось не поддаться гневу. Благодаря чему у вас получилось? Какие ваши качества помогли? Какие обстоятельства? Что из этого может пригодиться сейчас?
7. Обязательно отмечайте свой успех каждый раз, когда удалось справиться с гневом.

Тревога — это базовая эмоция организма, такая же, как радость, страх, злость или удивление. Эволюционно роль тревоги состояла в том, чтобы защитить нас от опасности — реальной или предполагаемой. Тревога или страх вызывает учащенное сердцебиение, напряжение в мышцах, сбивчивое дыхание, потоотделение. Иногда те или иные эмоции становятся для нас столь сложным опытом, что мы можем начать избегать тех мест или ситуаций, в которых можем с ними столкнуться. Это может быть прокрастинация, связанная с тревогой при выполнении задачи или, например, отказ от собеседования из страха провалиться. Важно понимать, что это не лень, а эмоционально обусловленное поведение и, возможно, симптом тревожного расстройства.

Как справиться со стрессом

Техника 5-4-3-2-1.

Это техника заземления, которая поможет вам снять стресс и расслабиться в данный момент! Вот как вы можете использовать эту технику в любом месте и в любое время:

- Определите 5 объектов вокруг вас, которые вы можете видеть.
 - Определите 4 вещи, которые вы можете чувствовать.
 - Определите 3 вещи, которые вы можете услышать.
 - Определите 2 вещи, которые вы можете почувствовать.
 - Определите 1 вещь, которая вам нравится в себе!
- Одна из самых сложных частей чувства тревоги заключается в том, что вы не можете быть в данный момент. Когда вы чувствуете беспокойство, либо перегружены своим прошлым, либо проецируете далеко в будущее. Это упражнение - способ присутствовать.
- Техника 5-4-3-2-1 - это способ медитации тревожного человека.

Будьте добрее к себе

Вы когда-нибудь замечали, что вы добрее к своим друзьям, чем к себе?

Вы так строги к себе! Представьте, что неприятная ситуация произошла с вашим другом или ваш друг допустил ошибку. Как вы будете с ним разговаривать? Будете говорить: «Как можно быть таким бестолковым? Ты все время делаешь не то и не так! За тебя было стыдно!» Скорее всего нет, вы будете утешать своего друга, ободрять его и даже признавая его ошибки будете его поддерживать. Попробуйте отнестись к себе в момент состояния тревоги, страха как к постороннему, которому нужна защита и поддержка. Скажите себе те слова, которые сказали бы, если бы ваш друг оказался в таком состоянии или ситуации.

Другими словами, разговор с самим собой от третьего лица позволяет вам смотреть на вещи более объективно, вместо того, чтобы быть поглощенным стрессом и тревогой. Вы также будете говорить с большей добротой и прощением к себе, точно так же, как вы утешали близкого друга!

Вот несколько фраз для разговора с самим собой, которые можно использовать в стрессовых ситуациях:

- “Немного опоздать - это нормально”.
 - “Не позволяй мелким проблемам грызть тебя!”
 - “Ты отлично справился с тем интервью!”
- Подумайте о недавней ситуации, которая вызвала у вас стресс или беспокойство. Подумайте о негативных вещах, которые вы сказали себе, и замените их позитивным разговором от третьего лица!

Отслеживайте свои триггеры.

Отслеживание тревоги: фокусировка на первом сигнале тревоги. В самый первый момент, когда вы чувствуете какое-либо беспокойство, вы делаете паузу и отслеживаете. Что вы только что прочитали? Что вы только что увидели? Что вы только что услышали? Большая часть вашего беспокойства исходит от очень маленьких вещей, которые вы не можете контролировать.

Используйте модель ABCDE.

Идея модели, которая является частью когнитивно-поведенческой терапии, заключается в том, что наши убеждения могут вызывать тревогу, поэтому изменение наших убеждений может изменить наши эмоции.

Как следует из названия, в модели есть 5 шагов, начиная от А до Е:

А. Событие активации: Это реальный опыт или невзгоды, которые вызвали тревогу, например, опоздание или пропуск срока.

В. Убеждения о событии: это то, что вы считаете правдой из-за события, например, “Я плохо выбираю время” или “Я недостаточно усердно работаю”.

С. Следствие: чувство или поведение, которые возникли в результате ваших убеждений о событии. Например, вы можете сказать себе, что чувствуете себя бесполезным, и даже отказаться от попыток прийти вовремя.

Д. Оспаривайте убеждения: вот ваш шанс бросить вызов дисфункциональным убеждениям. Спросите себя: почему вы должны быть идеальными? Ты действительно плох во всем? Где доказательства того, что люди считают вас бесполезным?

Е. Результат: Запишите свои чувства после этого упражнения. Посмотрите, можете ли вы изменить свои убеждения с помощью логических рассуждений, поведения или принятия мер.

Чем больше мы анализируем и понимаем свою тревогу, тем лучше можем ее контролировать. Не бойтесь исследовать свои активирующие события и триггеры.

Примите холодный душ

Когда вы принимаете ванну или душ, вам нравится, когда вода теплая или холодная? Если вы ответили что угодно, но не холодно, вы можете упустить важную выгоду. Холодный душ помогает уменьшить тревогу.

Холодный душ - это удивительное, мгновенно выводящее из себя природное средство.

Причина в том, что принятие холодного душа посылает нашему мозгу огромное количество электрических сигналов — в отличие от теплого душа, который является спокойным и легким в применении, — что может привести к возможному успокаивающему эффекту!

Источники:

<file:///C:/Users/novikovazn/Downloads/Telegram%20Desktop/Помогающие%20упражнения.pdf>

www.b17.ru