

Как преодолеть стресс? Совет 1: Релаксация

Стресс... Этот фактор скоротечности жизни известен каждому не понаслышке. Стремительный нынешний век в буквальном смысле пропитан самыми различными видами стрессов.

Отрицательные эмоции – злоба, ненависть, ревность, зависть, сомнения, страх - посещают нас практически на каждом шагу: когда мы идем в магазин за продуктами и спорим там с продавцом, выясняем отношения на работе с начальником или коллегами, ссоримся и ругаемся с близкими дома.

Многие недооценивают негативное влияние стресса, считая, что он воздействует только на нервную систему и психику. Между тем, стресс является определяющим фактором возникновения и развития многих других заболеваний. Прежде всего, страдают сердце, желудок и иммунитет. Но особенно опасны для физического здоровья длительные и пассивные эмоциональные состояния, например хроническая тревога или депрессия.

Эффективным и проверенным способом защиты от стресса является уход в работу. Однако погрузиться в работу возможно не всегда и не везде. Это не универсальное средство. С учетом степени влияния стресса лучше иметь в своем арсенале как минимум несколько средств. В этой статье будет рассмотрено одно из действенных лекарств от стресса – релаксация, или прием «расслабления мышц».

Дело в том, что, чем меньше напряжены наши мышцы, тем мы спокойнее. Это теория подтверждается тем, что ночью, когда человек спит, его мышцы отключены полностью. Таким образом, роль релаксации заключается в снятии нервно-психического напряжения путем расслабления мышц. Кроме того, она позволяет очень быстро снять утомление и усталость, восстановить силы и энергию в кратчайшие сроки.

Отмечен еще один очень интересный эффект релаксации, обнаруженный американским офтальмологом Уильямом Бейтсом – это улучшение зрения. Правильно проведенное расслабление мышц позволяет справиться с близорукостью, дальнозоркостью и даже астигматизмом! Это удивительное открытие еще не имеет научного подтверждения, однако нет никаких сомнений в том, что данный факт – достоверен. Специальные

Как преодолеть стресс

Автор: admin

01.05.2011 15:04 - Обновлено 30.10.2014 02:52

релаксационные упражнения, придуманные доктором Бейтсом, действительно помогают сделать глаза ясными, зоркими и жизнерадостными!

И еще один важный плюс релаксации – противопоказаний к занятиям ей, в общем-то, нет! Таким образом тренироваться и освоить приемы расслабления способен каждый из нас.

Приступаем к делу

Занятия релаксацией можно проводить в любом месте – как на работе, так и в домашних условиях. На один сеанс требуется всего 5–10 свободных минут. Можно заниматься и перед сном, лежа в постели. Единственное условие – отсутствие резких посторонних шумов. Дело в том, что в состоянии полного расслабления у человека усиливается восприятие на внешние звуки и образы. Именно поэтому релаксация выступает предварительным этапом гипноза, аутогенной тренировки и медитации.

Но нам это все ни к чему. Поэтому посторонние звуки можно исключить, скачав в Интернете специальную музыку для релаксации. Это, как правило, успокаивающие, убаюкивающие мелодии, например шум водопада или дождя, которые придают занятиям подходящий, естественный фон.

Подготовка

Достижение состояния релаксации, то есть глубокого расслабления мышц, возможно одним из двух способов: методом **нервно-мышечного расслабления**, разработанного в 1929 году американским психологом Эдмондом Джекобсоном, или методом

аутогенного расслабления

, создателем которого является врач Иоганн Шульц (1932 г.). Только вы можете определить, какой из них больше подходит для вас. Первый вариант лучше осваивается людьми, у которых более развито образное мышление, второй – теми, кто обладает более высокими способностями к восприятию слов.

Как преодолеть стресс

Автор: admin

01.05.2011 15:04 - Обновлено 30.10.2014 02:52

Во время тренировки необходимо занять позицию стороннего наблюдателя, то есть наблюдать за постепенным расслаблением своего тела как бы со стороны. Вы должны запомнить те ощущения, которые будете испытывать в процессе занятий, – тогда в следующий раз расслабиться можно будет быстрее. В конечном итоге процесс расслабления тела сводится к выполнению в считанные секунды. Особенно важными мышцами считаются мышцы рук и лица. В моменты напряженных споров, конфликтов они напряжены больше всего.

Нервно-мышечное расслабление тела

Устраните сильные шумы в помещении – выключите телевизор и музыку, закройте дверь на ключ. Вас ничего не должно отвлекать. Примите удобное положение – сядьте на стул, диван или кресло. Если вы занимаетесь дома, лучшая поза – лежа на полу (поза мертвого), ноги и руки немного разведены в стороны. Закройте глаза. Начните мысленно расслаблять свое тело. Расслабление идет снизу вверх.

Сначала представьте свои ноги теплыми, тяжелыми и неподъемными. Затем – сделайте то же самое с руками. Сосредоточьте внимание на туловище, представьте его обмякшим, пассивным. И в конце – аналогичным способом расслабьте лицо. Закончите тренировку приятным потягиванием, как будто вы только что проснулись после крепкого, полноценного сна. Если все было сделано правильно, вы непременно почувствуете эффект удивительной легкости и успокоенности. Релаксация помогает лучше всяких таблеток!

Аутогенное расслабление

Аутогенное расслабление основано на следовании формулам самовнушения. Все, что нужно, – произносить их про себя.

1. Ноги: пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены. Ноги расслаблены, теплые, тяжелые.

Как преодолеть стресс

Автор: admin

01.05.2011 15:04 - Обновлено 30.10.2014 02:52

Можно проверить: бедра, колени, икры, ступни, пальцы расслаблены.

2. Туловище: поясница, спина, грудь расслаблены.

3. Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевого пузыря расслаблен, селезенка расслаблена. Проверить все органы.

4. Руки: пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены. Руки расслаблены, теплые, тяжелые.

5. Шея расслаблена.

6. Лицо расслаблено, челюсть отвисла, глаза расслаблены.

Выход и эффект от занятия – такие же, как и в предыдущем случае.

Если расслабление получается плохо, а ощущения запомнить не удастся, можно попробовать прием чередования напряжения и расслабления мышц. То есть сначала максимально напрячь мышцы рук, ног или туловища на какое-то время, а затем – максимально расслабиться. Для улучшения результатов можно заниматься с партнером.

Тренировка с партнером

Тренировка с партнером позволяет наглядно оценить степень расслабления мышц. Встаньте прямо, закройте глаза. Попробуйте быстро расслабить руки – тогда они повиснут как плети. Пусть ваш партнер начнет медленно поднимать ваши руки до уровня груди, а затем выполнит ряд «взвешивающих» движений, как будто пытаетесь на глаз

Как преодолеть стресс

Автор: admin

01.05.2011 15:04 - Обновлено 30.10.2014 02:52

определить вес ваших рук, и резко опустит их. Хорошо расслабленные руки должны сразу же принять исходное положение. Партнер подтвердит, что во время подъема тяжесть ваших рук им ощущалась. Если же руки были расслаблены недостаточно хорошо, то они опустятся вниз не так быстро, либо вообще застынут в поднятом положении. Напарник отметит: руки были не очень тяжелыми и поднимались легко.

Систематическая тренировка – залог стальных нервов!

Заниматься релаксацией достаточно хотя бы раз в день. Главное здесь – регулярность. Конечно, имеет значение упорство и желание достичь своих целей. Если вы будете соблюдать эти правила, то рано или поздно станете обладателем непробиваемой психики, высокой стрессоустойчивости и стальных нервов.

У вас родится удивительное бесстрашие! И никакие жизненные невзгоды и неудачи уже никогда не смогут выбить вас из колеи.

Автор - **Виталий Лебедев**

[Источник](#)