



РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

СТРЕСС И СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Содержание

Стресс и стрессовые реакции	2
Виды стресса	3
Стадии стресса	5
Профилактика стресса	6
Методы саморегуляции.....	7
Естественные методы саморегуляции	8
Специальные методы саморегуляции. Упражнения на работу с дыханием	9
Специальные методы саморегуляции. Упражнения на контроль мышечного напряжения	11
Специальные методы саморегуляции. Упражнения на изменение концентрации и направленности внимания	12
Когда необходима профессиональная помощь	15

Стресс и стрессовые реакции

Стресс –

это состояние живого организма, которое возникает в ответ на неблагоприятные условия внешней или внутренней среды.

Стресс –

это естественная защитная реакция на экстремальные факторы.

Стресс –

это нормальная реакция на ненормальную ситуацию.

- | | | |
|-------------------|-----------------------|--------------|
| • Заторможенность | • Паника | • Слёзы |
| • Агрессия | • Истероидная реакция | • Молчание |
| • Крик | • Расторможенность | • Застывание |
| • Страх | • Смех | и т.д. |

Все эти реакции вызваны стрессом и теми обстоятельствами, в которых оказался человек.

Важно помнить, что стрессовые реакции:

- отличаются от человека к человеку
- могут изменяться со временем
- не всегда соответствует нашим ожиданиям о том, как человек должен реагировать

Все люди реагируют на стресс абсолютно по-разному, исходя из их физиологических и личностных особенностей, жизненного опыта, ситуации. Но все эти реакции абсолютно нормальны.

Длительный стресс может повлечь за собой:

- Серьезное физическое недомогание
- Нарушение эффективного функционирования человека
- Неспособность реализовывать свои потребности
- Нарушение сопротивляемости новым стрессорам

Виды стресса

Чаще всего мы испытываем стресс в условиях кризиса. Кризисные события характеризуются следующими свойствами:

1. Событие выходит за рамки повседневной жизни
2. Угрожает жизни и здоровью
3. Вызывает сильные эмоциональные реакции

Иногда нам хватает ресурсов, чтобы справиться со стрессом и тогда мы испытываем эустресс, но ситуацию, когда мы не можем адаптироваться к новым условиям, психологи называют дистрессом.

Эустресс (полезный)

Мобилизация ресурсов и прилив сил.

Помогает работать на высоком уровне, но вызывает опасную зависимость. Появляется стремление к опасности и обесценивание других чувств.

Дистресс (вредный)

Истощение ресурсов организма и нарушение здоровья.

Человек не может полностью адаптироваться к стрессовой ситуации.

Стресс полезен по следующим причинам:

- он сосредотачивает наше внимание на угрожающей ситуации, мгновенно вытесняя из головы все другие мысли
- он мобилизует энергию, которая нужна нам для оценки ситуации и принятия решения
- он готовит нас к действиям (реакция «защищайся или беги»), необходимым, чтобы справиться с угрозой

Для понимания последствий и полезного, и вредного стресса необходимо понять механизм действия этой первичной жизнезащитной реакции. В 1936 году Ганс Селье сделал важное открытие: при угрозе организм человека всегда реагирует при помощи одного и того же адаптивного механизма, который приводит в действие сложный биологический процесс. Он описал эту реакцию при помощи термина, используемого в механике для обозначения напряжения, которое образуется внутри материи при воздействии на нее внешней силы — **СТРЕСС**.

Подобно тому, как металл различной степени прочности под воздействием внешних сил может сохранить упругость, прогнуться или сломаться, Ваш характер при посягательствах на Вашу психологическую безопасность или угрозу ей может не измениться, приспособиться к обстоятельствам или оказаться на грани срыва. Преодоление стресса выражается в виде эмоциональных реакций на него. Эмоции, сопутствующие стрессу, неизбежны, и как бы они ни были

болезненны, прятать их бесполезно и даже опасно. Подавленные же эмоции вредны — они подобны яду, который остается в организме.

Также выделяют острый стресс, кумулятивный и травматический.

Острый стресс

результат резкой перемены климата, рабочей обстановки и социальной среды, он также связан с трудностями совместного проживания группы людей. Мы испытываем острый стресс при первичном столкновении с источником стресса. По мере того как проходит время и мы приспосабливаемся к окружающим условиям, стресс обычно проходит. Если не выявить стресс во время, он может продлиться несколько месяцев и нарушить жизнедеятельность человека.

Кумулятивный стресс

Кумулятивный стресс (или накопительный стресс) проявляется постепенно или в скором времени после произошедшего кризисное событие; он часто поддается прогнозированию.

Стихийное бедствие может спровоцировать особый тип кумулятивного стресса, который характеризуется быстрым проявлением этой эмоции. Например, во время военных действий ежедневная агрессия оказывает кумулятивное действие. Причины кумулятивного стресса могут быть связаны с бытовыми условиями (нехватка личного пространства, проживание в ограниченном пространстве, ненадлежащие санитарно-гигиенические условия и отсутствие удобств, слишком сильные холод или жара или однообразное питание), политической обстановкой (нестабильность, угроза государственного переворота, тревожные слухи или близость боевых действий), скучными и утомительными задачами, которые необходимо выполнить в будущем, проявлением внимания и сочувствия по отношению к лицам, страдающим в результате конфликта или бедствия.

Еще один фактор, который следует принимать во внимание, — невозможность отдыха или расслабления в редкие свободные минуты. Если не выявить кумулятивный стресс вовремя, он приведет к полному изнеможению человека.

Травматический стресс

Травматический стресс вызывается неожиданным событием или ситуацией насилия, которая наносит физический или психологический вред человеку или его близким или представляет и для него, и для них физическую или психологическую угрозу, вызывает мысли о смерти, страх и чувство беспомощности.

Психологическую травму могут вызвать следующие события:

- бомбежка зданий, минирование дорог
- нападения на транспортные средства или транспортные колонны
- вооруженные ограбления и мародерство, преступления, совершенные с целью наживы, сексуальное насилие
- выдворение с места работы или выселение из дома
- прямое или косвенное запугивание и угрозы
- роль бессильного очевидца сцен насилия и убийства, массовых убийств, эпидемий или голода
- сбор информации (при необходимости подобной профессиональной деятельности) о дурном обращении и пытках из первых рук
- сообщение плохих новостей родным пропавших без вести

Каждое из этих событий может происходить отдельно или в сочетании с другими.

Стадии стресса

Выделяют следующие стадии стресса:

Рост напряжения



В этой стадии организм мобилизует все силы для ответа и выхода из негативной ситуации. Длительность зависит от таких факторов, как особенность психики человека и сила раздражителя. Она может длиться от нескольких минут до недели. На этом этапе изменяется поведение человека: появляется суетливость, раздражительность.

Соппротивление



На этой стадии человек эффективно справляется с перенапряжением. Человек способен анализировать и искать оптимальные пути выхода из ситуации.

Истощение



Когда внутренние ресурсы человека исчерпаны и нет резерва для восстановления наступает третья стадия стресса. Человек при этом ощущает усталость, апатию. Он теряет интерес к жизни, сдаётся и не сопротивляется раздражителям. Внутренняя опустошенность может перерасти в соматические заболевания и психические проблемы.



Профилактика стресса

В первую очередь следует стремиться избегать подобного перенапряжения. Для этого необходимо:

- Разрешить себе испытывать эмоции
- Регулярно питаться и высыпаться
- Получать новые впечатления: приключения, путешествия
- Говорить о своих мыслях, чувствах. Делиться с теми, кому доверяете
- Восстанавливать ресурс и отдыхать
- Рационализировать и планировать время
- Рассчитывать свои силы и возможности
- Заботиться о своем физическом и психологическом состоянии
- Использовать приемы релаксации и саморегуляции

Именно о последнем пункте из данного списка мы поговорим подробнее



Методы саморегуляции

Саморегуляция –

это управление собственным эмоциональным состоянием посредством слов, мысленных образов, контроля мышечного тонуса и дыхания. Приемы саморегуляции являются эффективными для профилактики и совладания со стрессом.

Эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны

Например, при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, изменяются дыхание, пульс, цвет лица.

Учитывая это, мы понимаем, что можно через эмоциональное состояние воздействовать на тело и наоборот

Методы саморегуляции можно разделить на две группы:

Естественные

Планирование образа жизни, режима дня. Использование возможностей, находящихся “под рукой”

Специальные

Комплекс упражнений, разработанный для снятия напряжения и профилактики стрессовых реакций



Естественные методы саморегуляции

Физические нагрузки

Физическая усталость способствует снижению психического напряжения

- Занятия спортом
- Пешие прогулки
- Другая активность

Водные процедуры

Помогают расслабиться и успокоиться

- Плавание
- Ванна
- Душ
- Баня

Увлечения и хобби

Расслабляет и повышает настроение, может включать в себя общение с теми, с кем нам комфортно



Специальные методы саморегуляции

Упражнения на работу с дыханием

Во время стресса дыхание человека становится поверхностным (учащенным, неглубоким). Такое дыхание может вызывать нежелательные физические симптомы, поэтому важно выполнять специальные дыхательные упражнения, которые снижают уровень напряжения, успокаивают нервную систему и не допускают появления физических симптомов. Все упражнения ниже можно выполнять как по-отдельности так и последовательно.

Концентрация на дыхании

Выполнять это упражнение необходимо, когда в стрессовой ситуации почувствуете себя напряженным и заметите, что перешли на поверхностное дыхание.

1. Найдите место, где Вас не будут беспокоить, и сядьте. Сосредоточьте внимание на дыхании
2. Одну руку положите на живот, а другую - на области груди
3. Прислушайтесь к своему дыханию. Вдыхайте и выдыхайте только через нос
4. Если Вы слышите свое дыхание - значит оно очень тяжелое
5. Сосредоточьте свое внимание на дыхании диафрагмой
6. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот медленно и спокойно
7. Смотрите прямо перед собой и держите глаза открытыми
8. Делайте паузу между каждым вдохом-выдохом
9. Позвольте своему телу естественным образом расслабиться, полностью освободиться от напряжения

Дыхание - инструмент визуализации или медитации

- Вы представляете вдыхаемый воздух в виде пара (вообразите, как этот пар проникает через нос или рот, затем проходит через горло в легкие и наполняет все тело)
- Можно нарисовать себе мысленно картину того, как пар проникает в живот, клубится там, а затем при выдохе поднимается вверх и покидает тело
- Понаблюдайте, как пар тает, смешивается с воздухом, и начните процесс снова

Подсчет дыхательных циклов

- Во время вдоха медленно сосчитайте про себя «раз», на выдохе скажите «и»
- Во время следующего вдоха скажите «два» и так далее пока не сосчитаете до четырех
- Затем повторите все сначала. Если Вы собьетесь со счета, начните со слова «раз»

Если вы выполняли упражнения последовательно, на финальном этапе позвольте дыханию регулировать себя самостоятельно, спонтанно.

- Если Вам удалось сконцентрироваться на дыхании путем его визуализации, подсчета или любым другим способом, не пытайтесь изменить его или управлять им
- Через 10-20 минут следует приготовиться к окончанию сеанса. Прекращение концентрации на дыхании вернет Вас к реальности. Несколько раз поморгайте глазами, после чего откройте их
- Минуту или две посидите спокойно и можно приступать к своим обычным делам



Специальные методы саморегуляции

Упражнения на контроль мышечного напряжения

Научившись расслаблять лицевые мышцы, и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо задать себе вопросы самоконтроля:

- Как выглядит мое лицо?
- Не скован(а) ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

Этап 1. **Произвольно расслабить мышцы, проговаривая себе следующие словесные формулы:**

- Мышцы лица расслаблены
- Брови свободно разведены
- Лоб разглажен
- Расслаблен язык, расслаблены крылья носа
- Расслаблены мышцы челюстей и рта
- Все лицо спокойно и расслаблено



Этап 2. **Удобно сесть, встать.**



Этап 3. **Сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха.**



Этап 4. **Установить спокойный ритм дыхания.**

Специальные методы саморегуляции

Упражнение на изменение направленности и концентрации внимания

Подготовка к выполнению:

- Находиться в помещении, изолированном от сильных звуков
- Сесть на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится)
- Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (держите их закрытыми на протяжении всего упражнения чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы)
- Дышать через нос спокойно, не напряженно. Постарайтесь сконцентрироваться только на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого
- Выполнять упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие
- После выполнения упражнений — провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться

Все перечисленные ниже упражнения можно выполнять как вместе, так и по отдельности.

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Инструкция:

Представьте, что в вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор-ваше внимание. Управляйте его лучом! В течение 2-3 минут «освещайте прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрите только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращайтесь к нему снова и снова, разглядывайте, находите новые детали и оттенки...

Упражнение «Сосредоточение на звуке»

Инструкция:

Сосредоточьте свое внимание на звуках за окном (стеной). Прислушайтесь к ним. Для того чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Постарайтесь выделить один из звуков, вслушаться в него, выслушивать, держать его.

Упражнение «Сосредоточение на ощущениях»

Инструкция:

Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте “луч” вашего внимания на ступню правой ноги.

- Почувствуйте пальцы, соприкосновение ног с полом, ощущения, которые от него возникают
 - Сосредоточьтесь на правой руке, почувствуйте ее пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте свое предплечье, локоть
 - Почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку
 - Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом
 - Сосредоточьте внимание на лице: нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица
-

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция:

- Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь
 - Сосредоточьтесь на настроении, оцените его, какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?
 - А теперь сосредоточьтесь на Ваших эмоциях, попытайтесь представить себя радостным, веселым, вспомните радостные события вашей жизни
 - Выходим из состояния релаксации
-

Упражнение «Сосредоточение на чувствах»

Инструкция:

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь - это может быть ваш сосед, друг или любой другой человек из группы. Какие чувства вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен? Осмыслите ваши чувства, осознайте их.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

Инструкция:

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможных варианта выполнения упражнения:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие
 - Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.
 - Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий
 - В течение двух минут: запомнить те качества, которые Вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них
-

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли Вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?
- На чем легче удерживать внимание: на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?



Когда необходима профессиональная помощь

Если верно хотя бы одно из этих утверждений, пожалуйста, обратитесь за профессиональной психологической помощью:

- вы отмечаете у себя признаки травматического стресса
- вы настолько расстроены, что не можете заботиться о себе или своих детях
- можете навредить себе или окружающим
- отмечаете за собой чрезмерное употребление ПАВ

Обратиться за помощью можно:

**Горячая линия
психологической помощи
РКК**

8-800-250-18-59

круглосуточно и бесплатно

**Чат-бот
психологической помощи
РКК**

t.me/psy_myvmeste_bot

ежедневно с 9.00 до 00.00