

«Управление стрессом в повседневной жизни»

ДЕНЬ Четвертый

Темы дня:

1. Модель ABC(DE) Альберта Эллиса
2. Дыхательная техника при стрессе
3. Питание против стресса
4. «Уход» в тишину

1. Модель ABCDE Альберта Эллиса

*«Люди испытывают проблемы не из-за событий,
а в результате восприятия их через призму своих установок»*

Альберта Эллиса

«А» (активаторы, англ. activating events) – это любые текущие события или собственные мысли, чувства, поведение в связи с этими событиями, а, возможно, воспоминания или мысли о прошлом опыте.

«В» (англ. beliefs) - мысли и установки

«С» (англ. consequences)– следствия

В «А» каждый человек привносит что-то свое, а именно свои убеждения, цели, физиологическую предрасположенность, установки, взгляды – «В» (англ. beliefs). И уже «В» приводит именно к тому, а не иному «С» – следствию (англ. consequences).

Пример:

«А» - мой партнер не подарил мне на день рождения подарок

«В» - «Я ничего не значу для своего партнёра»

«С» - угнетенное состояние, чувство неполноценности

«А», «В» и «С» тесно связаны, и ни один из этих элементов не может существовать без других. Чтобы изменить «С», нужно или изменить непосредственно «А» (самый неглубокий уровень психотерапевтических изменений), или осознать, что «В», ведущие к иррациональным «С», иррациональны, проверить это в опыте и принять вместо конкретных иррациональных «В» конкретные рациональные.

Большинство проблем поведения и эмоционального здоровья происходят из определенных мыслей и внутренних иррациональных (неправильных) установок.

Какой бы ни была Ваша установка на стресс
- она не является чем- то неизменным, Вы
можете её изменить!

«D» - (англ. **disputation**) - оспаривание.

Ознательное оспаривание и прерывание негативной системы убеждения при помощи вдумчивого размышления и вопросов.

4-ый этап - «D», этап оспаривания

(практическая часть техники)

Задайте себе шесть вопросов:

1. Сочетается ли это убеждение с реальностью?
2. Помогает ли вам это убеждение достичь намеченных целей?
3. Способствуют ли эти убеждения гармоничным взаимоотношениям с другими людьми?
4. Не приводят ли ваши убеждения к появлению паразитического мышления?
5. Смотриятся ли ваши убеждения логичными и разумными в контексте текущей ситуации?
6. Признайтесь честно: вредны или полезны, по большей части, ваши убеждения?

Эти вопросы способствуют процессу разделения критического мышления от дисфункционального. Важно задавать их себе всякий раз, когда мы отреагировали неправильно и понять, какой вред наносят нам некоторые убеждения. Уничтожайте реакционные мысли и научитесь мыслить продуктивно.

5-ый этап - «Е» - результаты

Отметьте для себя все положительные результаты этой техники. Когда вы проясняете ситуацию и следите за своими убеждениями, то можете развивать способность создавать *альтернативную линию мышления*, которая базируется на правдоподобных и разумных убеждениях.

2. Дыхание

Если в ритме дыхания ты попадешь в такт дыханию природы, то получишь силу на сто лет жизни.

Ши Юй

Наше эмоциональное и физическое состояние тесно связано с тем, как мы дышим. Как дышим, так себя и чувствуем.

Когда мы чувствуем себя спокойно и уверенно, мы дышим ***спокойно и глубоко***, есть глубокий вдох и длинный выдох.

Когда мы в стрессе, испытываем страх или тревогу, мы дышим ***быстро и поверхностно***.

Таким образом, наше психологическое состояние отражается на характере дыхания, а, с другой стороны, изменяя характер дыхания мы можем изменять в нужную сторону свое настроение.



Два основных способов дыхания:

грудное (межрёберное)	Брюшное (диафрагмальное)
поднимается и расширяется грудная клетка, а ключицы, плечи и живот остаются на месте, что означает, что <i>в дыхании принимает участие центральная часть лёгких.</i>	подымается вперёд стенка живота, потому что диафрагма, при глубоком дыхании смещает внутренние органы вниз живота. Такое дыхание считается самым естественным, при котором затрачивается минимум усилий и максимально обогащение кислородом.
	обеспечивает более глубокие вдохи, из-за чего улучшается питание кислородом всего организма

Брюшное дыхание (животом) считается более физиологичным, хотя, может быть, выглядит и не так эстетично

Обратите внимание на свое дыхание.
Как вы дышите?

Считается, что грудной тип дыхания свойственен женщинам, а брюшной - мужчинам и младенцам.

Существуют разные теории, объясняющие наличие грудного дыхания...

Например:

- ✓ Осознанный выбор женщин грудного дыхания ради того, чтобы подчеркнуть красоту женской фигуры.

.



Преимущества брюшного дыхания:

- ▶ улучшает газообмен, т.к. при правильном положении диафрагмы происходит кислородное обогащение организма и наполнение его энергией, что повышает защитные функции организма;
- ▶ расслабляет и помогает справиться со стрессами;
- ▶ обладает эффектом обезболивания, благодаря тому, что снимает мышечное напряжение, провоцирующее боль;
- ▶ помогает во многих случаях избавиться от большинства сердечных заболеваний
- ▶ держит мышцы в тонусе, т.к. техника глубокого дыхания задействует многие участки тела и стимулирует мышцы пресса, ягодиц и некоторые другие.

Упражнение «нижнее (диафрагмальное) дыхание»

Исходное положение:

Положите одну руку себе на грудь, другую - на живот. Сделайте глубокий вдох. Какая ладонь пришла в движение первой? Верхняя или нижняя?

Обычно нетренированный человек начинает дышать ребрами, в то время как при правильном полном дыхании первое движение должна начинать диафрагма (то есть - живот).



Начинайте дышать в произвольном темпе, начиная движение с диафрагмы. Дышим через нос. Глаза закрыты. Сначала дышим как обычно, а потом стараемся начать дыхательные движения с живота.

После каждого выдоха сделайте небольшую задержку дыхания. Вдох разрешается делать только тогда, когда вам действительно захочется вдохнуть.

Через пять минут остановитесь и проанализируйте свои ощущения.

Для того, чтобы лучше освоить этот тип дыхания, перед сном тренируйте диафрагму. Для этого положите на живот тяжелую книгу и медленно дышите 3-5 минут, делая небольшие паузы на выдохе. Книга должна плавно и ритмично подниматься и опускаться. Вес книги увеличивайте постепенно, по мере освоения этого упражнения.

Упражнение «Глубокое дыхание с задержкой на выдохе»

Это упражнение великолепно помогает сохранять психологическое равновесие при внезапных и сильных стрессах. В негативной или экстремальной ситуации такое дыхание в течение 3 минут полностью восстанавливает способность мыслить четко и логично.

- ▶ Сядьте ровно и встаньте достаточно устойчиво
- ▶ Сделайте медленный глубокий вдох на два счета

(Вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, а живот несколько выпячивается вперед. Затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх).

- ▶ Сделайте медленный выдох на пять счетов

(Выдох производится в обратном порядке - сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка).

- ▶ Пауза на выдохе - 4-6 счета, в зависимости от ваших возможностей.

Таким образом, рисунок дыхания при выполнении этого упражнения будет выглядеть так:

Вдох (2 сек)- Пауза (5 сек) - Выдох (5 сек)

Повторяем так 5-6 раз.

Дыхательная техника при стрессе

6-3-6

Эта техника дает быстрый успокоительный эффект.

- ▶ если возможно, прилягте или сядьте поудобнее
- ▶ закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ноздрях, как в них проникает воздух
- ▶ медленно вдыхайте через нос, считая до 6. Обратите внимание, что проникающий в нос воздух - холодный
- ▶ задержите дыхание, считая до 3, удерживая внимание в той же самой точке
- ▶ медленно и спокойно выдохните через нос, считая до 6
- ▶ обратите внимание на то, что воздух, выходя из ноздрей, уже теплый

Выполняйте несколько минут, пока не уйдут тревожащие вас мысли, и вы не почувствуете себя спокойным.

В этом упражнении используются несколько приемов, чтобы успокоить вас:

- ▶ **Закрытые глаза и удобное положение уже немного расслабляет**
- ▶ **При медленном дыхании с задержкой перед выдохом сокращается частота сердцебиений. (Особенно это полезно, если вы по какой-либо причине взволнованы, и вам нужно быстро успокоиться. В стрессовых ситуациях можно выполнять это упражнение без подготовительного этапа, если для этого нет времени или места).**
- ▶ **Концентрация на движении через ноздри холодного и теплого воздуха занимает мозг и отвлекает вас от других, негативных, мыслей.**

Альтернативные техники:

4-2-4 и 8-4-8



3. Питание и стресс

Одним из базовых способов избавления от стресса является пересмотр собственного питания. Главное, ввести в свой рацион те продукты, которые способны помочь организму пережить сложные ситуации, вернуть легкость и бодрость духа, а также восполнить потери **серотонина**. Именно его нехватка нередко приводит к стрессу.

Топ 10 продуктов, помогающих бороться со стрессом

1. Орехи

Подойдут кешью, фисташки, миндаль, фундук или арахис. В них есть магний и фолиевая кислота. Они не только защищают нервную систему от стресса, но и помогают организму побороть его. А сам миндаль еще и обладает выраженными антиоксидантными свойствами. В нем есть витамины **B2**, **E** и **цинк**.

Они участвуют в выработке серотонина и помогают нейтрализовать воздействие стресса.



2. Зеленый чай

В нем есть особая аминокислота - теанин. Она убирает чувство тревоги и улучшает сон. Поэтому любители этого напитка, во-первых, менее подвержены стрессу. А, во-вторых, быстрее восстанавливают свое душевное состояние.



3. Цельнозерновые, белый хлеб, овсянка и другие сложные углеводы.

Они способствуют выработке серотонина. Да и перевариваются медленнее. Поэтому организм получает неплохие запасы этого вещества и успешно борется со стрессом. А параллельно еще и нормализует уровень сахара в крови.



4. Черника и цитрусовые.

В них есть витамин С и антиоксидант антоциан, помогающие победить стресс.



5. Спаржа и брокколи

Они богаты витамином В и фолиевой кислотой, которые помогают человеку поддерживать спокойствие.



6. Черный шоколад

Он содержит флавоноиды (растительные пигменты), позволяющие мозгу расслабиться. Исследования показали, что у людей, регулярно употребляющих этот продукт, уровень кортизола в организме ниже.



7. Жирная рыба. Например, семга или тунец.

В ней есть жирные омега-3 кислоты, которые контролируют уровень кортизола в крови и снимают нервное напряжение.



8. Авокадо

Они богаты витамином В, который положительно влияет на работу нервной системы, помогая человеку расслабиться и успокоиться.



9. Семечки подсолнуха

Во-первых, они помогают снизить давление, которое непременно повышается при стрессе, а, во-вторых - быстрее избавиться от него.



10. Индейка

В ней есть триптофан, который способствует выработке серотонина.



Пейте больше воды!

Пейте воду в течение дня небольшими глотками, утром натощак, и за 30-40 минут до каждого приема пищи. Увлажнение так же важно, как и питание. Питьевая вода поможет смыть токсическое накопление и восстановить функции вашего тела и мозга.



От чего стоит отказаться:

- ▶ **Черного чая, кофе, колы и энергетиков**, так как они содержат кофеин. Он возбуждает нервную систему и лишают сна
- ▶ **Сладостей** - действие сахара на организм схоже с действием кофеина
- ▶ **Алкоголя и сигарет** - они вызывают перепады настроения и усугубляют ситуацию
- ▶ **Жирной пищи** - она ухудшает пищеварение и сон, которые и без того уже нарушены стрессом

4. «Уход» в тишину

- ▶ Удалитесь куда-нибудь, где Вы будете один
- ▶ Послушайте спокойную музыку..
- ▶ Мечтайте о чем-нибудь...

Ваше воображение ничем не ограничено. Важно лишь быть это время действительно недоступным для каких бы то ни было требований извне. (Это значит, что по возможности следует отключить телефон).

Чем чаще Вы будете пребывать в спокойном уединении, тем скорее Ваша внутренняя напряжённость будет сходиться на нет, а способность ясно мыслить и творчески действовать стабилизируется.



Домашнее задание:

- ✓ Дневник стресса
- ✓ Дыхательные техники
- ✓ Питание против стресса
- ✓ Уход в тишину - время для себя!