

«Управление стрессом в повседневной жизни»

ДЕНЬ шестой

«Самое подходящее время, чтобы расслабиться, когда у вас не хватает времени».

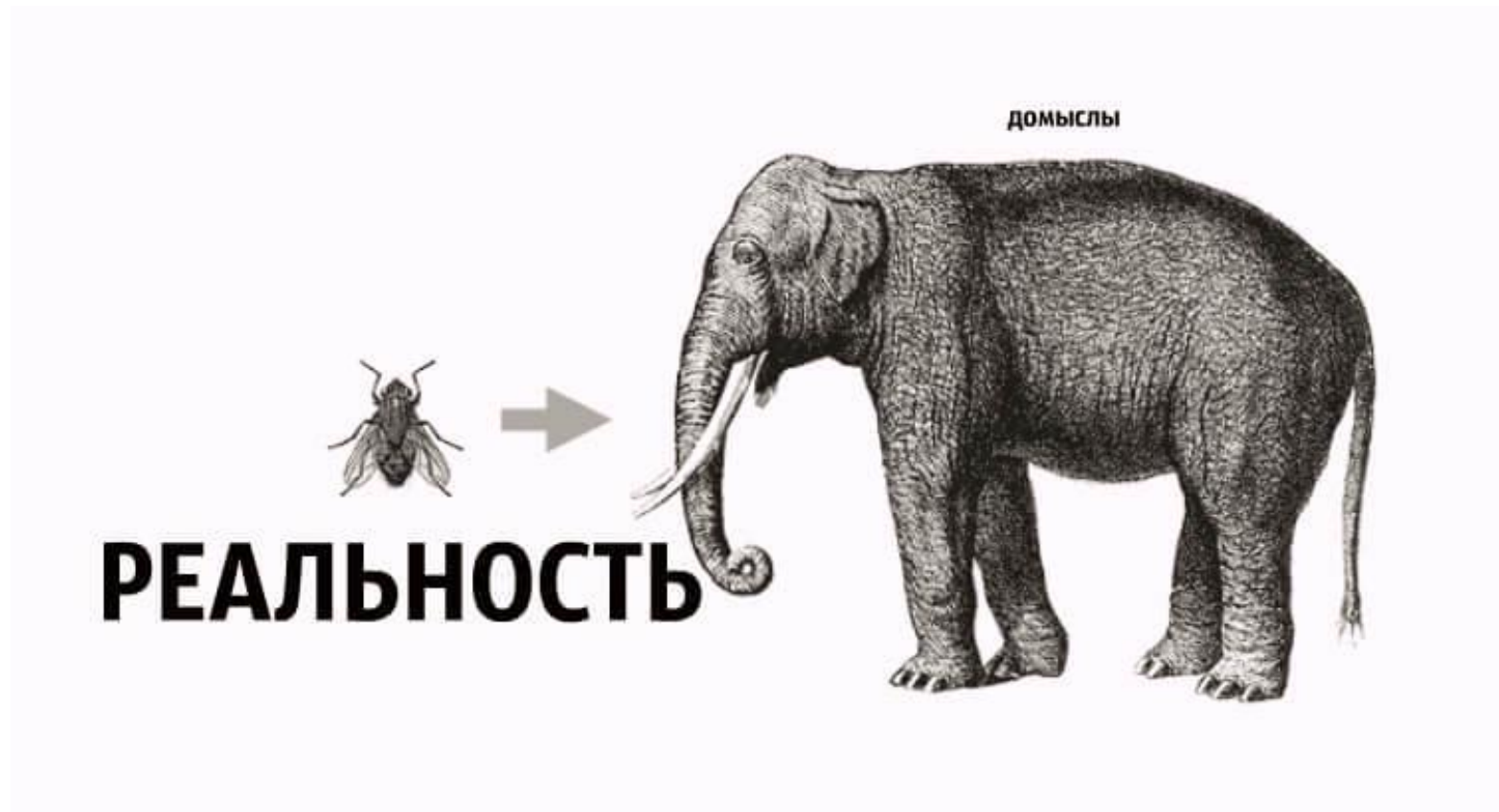
Сидни Харрис

Темы дня:

1. Техника остановки мыслей
2. Прогрессивная мышечная релаксация
3. Арттерапия

1. Техника остановки мыслей

– метод поведенческой психотерапии, предназначенный для устранения навязчивых или вызывающих тревогу мыслей.



Метод "Остановки мыслей" относительно быстрый и легкий в освоении. В среднем на его освоение уходит около 7 дней, что позволяет его считать одним из быстродействующих и эффективных.

Техника остановки мыслей предполагает выполнение *5 последовательных шагов*, которые позволяют достичь желаемой цели.

1. Составить перечень тех мыслей, от которых необходимо избавиться.

Чтобы определить, поможет ли остановка мыслей, нужно ответить на следующие вопросы:

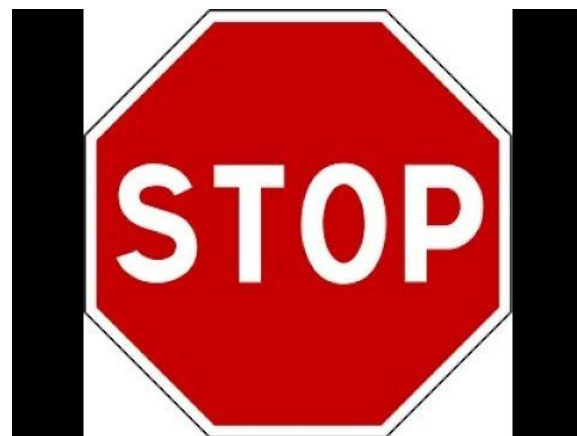
- Доставляет ли мысль дискомфорт и переживания?
- Мешает ли она достигать определенных результатов?
- Сделает ли избавление от этой мысли вашу жизнь счастливее?
- Может ли на самом деле реализоваться негативное ожидание или тревожная мысль?
- Мешает ли мысль сконцентрировать внимание?

Считается, что метод остановки мыслей эффективен, если хотя бы на один из этих вопросов получен ответ «да».

2. Представить себе обстоятельства, которые вызывают навязчивую мысль или тревогу, после чего переключиться на позитивные или успокаивающие мысли.

Смысл этого этапа заключается в том, что с воображаемой ситуацией переключиться легче, чем с реальной.

3. Использовать внешний сигнал таймера для остановки мысли. Для этого следует сконцентрироваться на негативных переживаниях или страхах, от которых нужно избавиться, установив секундомер на 3 минуты. Услышав сигнал, необходимо громко сказать «**Стоп!**», причинить себе несильную боль (например, несильным эластичным шнурком), после чего - переключиться на позитивные или, по крайней мере, нейтральные мысли.



4. На этом этапе следует выполнять то же, что и на предыдущем, но без внешнего сигнала. В какой-то момент нужно по собственной инициативе сказать «**Стоп!**», использовать несильное болевое воздействие (при необходимости) и переключиться на другие мысли. После нескольких успешных попыток команду можно проговаривать все тише, переходя на шепот, а потом - на мысленную установку.

5. Завершать использование метода остановки мыслей следует заменой тревожных и негативных мыслей **приятными и успокаивающими**. Такая замена предупреждает возвращение неприятного синдрома. На этом этапе можно применять приемы релаксации и аутотренинги.

Дополнительные советы

Сделать метод остановки мыслей более эффективным поможет ряд советов:

- Техника остановки мыслей может не дать результата, если взяться за слишком сложное переживание. В этом случае *лучше начать с более простых навязчивых мыслей* или обратиться за помощью к психотерапевту.
- Использование метода рекомендуется сопровождать *визуализацией*. Это повышает его эффективность.
- Болевое воздействие (эластичный шнурок) вовсе не обязательно, но может быть полезным, если команда «Стоп!» не действует. Вместо эластичного шнурка можно использовать давление ногтем на кожу пальца, но, опять же, нет необходимости вызывать сильную боль.
- Некоторым людям трудно переключиться на позитивные и успокаивающие мысли. В некоторых таких случаях *помогает концентрация на дыхании*. Для этого следует практиковать глубокое дыхание с коротким вдохом, задержкой и длинным выдохом, полностью сконцентрировавшись на этом процессе и своих ощущениях.

2. Прогрессивная мышечная релаксация



2. Прогрессивная мышечная релаксация

История возникновения метода

В 1922 году американский врач и ученый Эдмунд Джекобсон, проводя исследования человеческих эмоций, обнаружил прямую связь между эмоциональным состоянием человека и мышечным напряжением. Он пришел к выводу, что **мышечное расслабление способствует снятию нервного напряжения и восстановлению психического равновесия**. Поэтому он разработал методику, получившую название «Прогрессивная мышечная релаксация».

Что лечит методика?

Основная задача релаксации это борьба со стрессом.

Расслабление сознания достигается через тело.

Беспокойство, тревога, паника, раздражение уходят.

Возвращается чувство гармонии, уверенности и контроля над ситуацией.

Упражнения очень просты, поэтому любой человек может освоить их за короткий срок.

Как и всеми другими техниками релаксации, нервно - мышечной релаксацией необходимо заниматься регулярно.

Результаты нервно - мышечной релаксации проявятся ярче после того, как вы приобретете достаточное количество опыта применения этой техники.

Как правильно заниматься нервно - мышечной релаксацией.

- ▶ Для занятий нервно - мышечной релаксацией необходимо найти **относительно спокойное место**, в котором Вас никто бы не тревожил. Это значит, что телефон лучше отключить или уменьшить громкость вызова. Свет лучше выключить. Следует также исключить возможность случайного появления членов семьи или домашних животных.
- ▶ Убедитесь в том, что ваша одежда вас не стесняет, и в комнате достаточно тепло - трудно расслабиться в холодном помещении, так как кровь не может свободно поступать в конечности. Желательно также снять обувь.

- ▶ Любой дискомфорт или болезненные ощущения в процессе занятий можно в любой момент устранить, прекратив выполнение упражнений. **Не стоит напрягать деформированные или поврежденные мышцы.** К ним можно перейти позже.
- ▶ **Делайте упражнения не спеша.** Это достаточно длительный процесс, поэтому не следует ожидать больших результатов сразу же после нескольких занятий.
- ▶ Нервно - мышечную релаксацию, как в прочем и любую другую технику релаксации, **желательно практиковать до еды** - во время процесса пищеварения увеличивается приток крови в область желудка. Это затрудняет процесс расслабления, так как для реакции релаксации характерен приток крови к конечностям.

Положение тела во время занятий

Чтобы приступить к выполнению упражнений, лягте на пол. Лежа на спине, найдите удобное положение для рук и ног. Руки можно положить на грудь, живот или вытянуть вдоль туловища, положение ног произвольно. Расслабьтесь. Под шею можно положить небольшую подушку, также можно положить подушку и под колени. Перед тем как приступить к упражнениям убедитесь в том, что вы чувствуете себя комфортно. Примите удобное положение. По мере приобретения опыта в нервно - мышечной релаксации Вы сможете расслабляться сидя или даже стоя (например, это относится к расслаблению мышц шеи).
Однако учиться лучше в положении лежа.



Как работает методика

Доктор Джэкобсон и его последователи рекомендуют

- ✓ сильно *напрягать каждую мышцу в течение 5–10 секунд*,
- ✓ а затем *в течение 15–20 секунд* концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления.

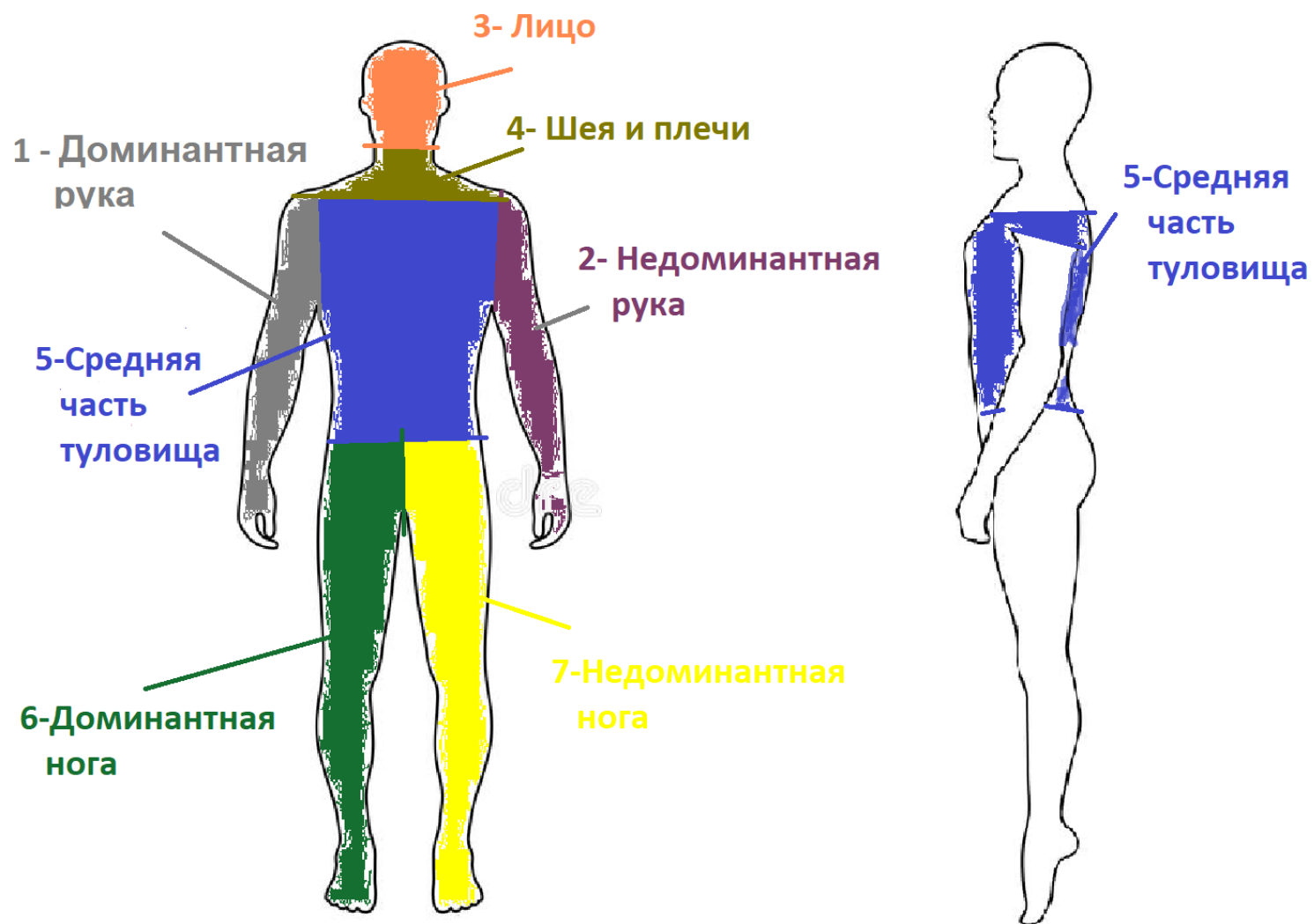
Джэкобсон изначально разработал около 200 специальных упражнений для максимального напряжения разных мышц, включая самые мелкие.

Но в современной психотерапии принято упражнять 16 групп мышц, 7 или 4 последовательно.

Нервно-мышечная релаксация, начинается с одной группы мышц, затем к ней присоединяется другая, в то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полного расслабления тела (именно поэтому эту технику еще иногда называют прогрессивной). Начинется она с рук , постепенно продвигается к центру - голове и туловищу и заканчивается ногами

. Расслабление сознания в данном случае достигается через расслабление тела.

Упражнение на семь групп мышц



1. Крепко сожмите **ДОМИНАНТНУЮ** руку в кулак, напрягите бицепсы, мышцы предплечья и кисти, согнув руку в локте. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомнить их...

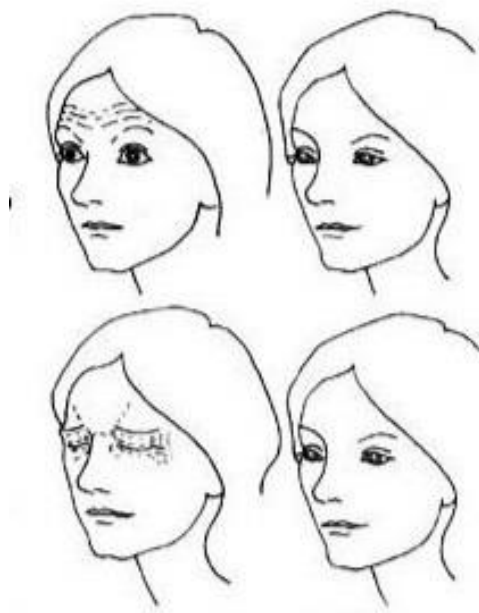


2. Крепко сожмите *недоминантную руку* в кулак, напрягите бицепсы, мышцы предплечья и кисти, согнув руку в локте. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомнить их...



3. Переводим внимание на *лицо*.

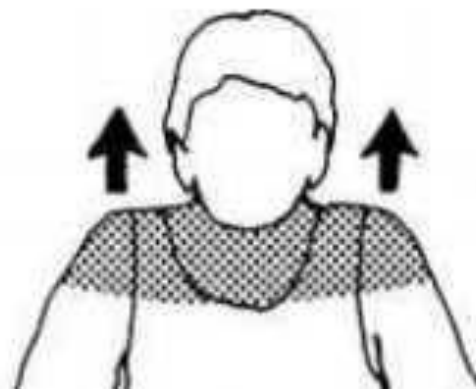
Поднимите вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Плотно сожмите зубы. Уголки губ растяните в улыбке. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомнить их...



лицо

4. Переводим внимание *на шею и плечи*.

Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомнить их...



5. Переводим внимание на *среднюю часть туловища*.

Сделайте глубокий вдох, сведите лопатки так сильно, насколько это возможно, напрягите живот. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомнить их...

6. Переводим внимание на *доминантную ногу*.

Упритесь пятками в пол и напрягите мышцы бедер.

Потяните носки на себя. Почувствуйте, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы.

Останьтесь так несколько секунд, затем расслабьтесь.

Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомнить их...



7. Переводим внимание на *недоминантную ногу*.

Упритесь пятками в пол и напрягите мышцы бедер.

Потяните носки на себя. Почувствуйте, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы.

Останьтесь так несколько секунд, затем расслабьтесь.

Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомнить их...



Теперь напрягите все группы мышц одновременно: руки, ноги, спину, живот, плечи, лицо. Зафиксируйте напряжение на несколько секунд...

Расслабьтесь...

Выход:

Считаем от 4 до 1:

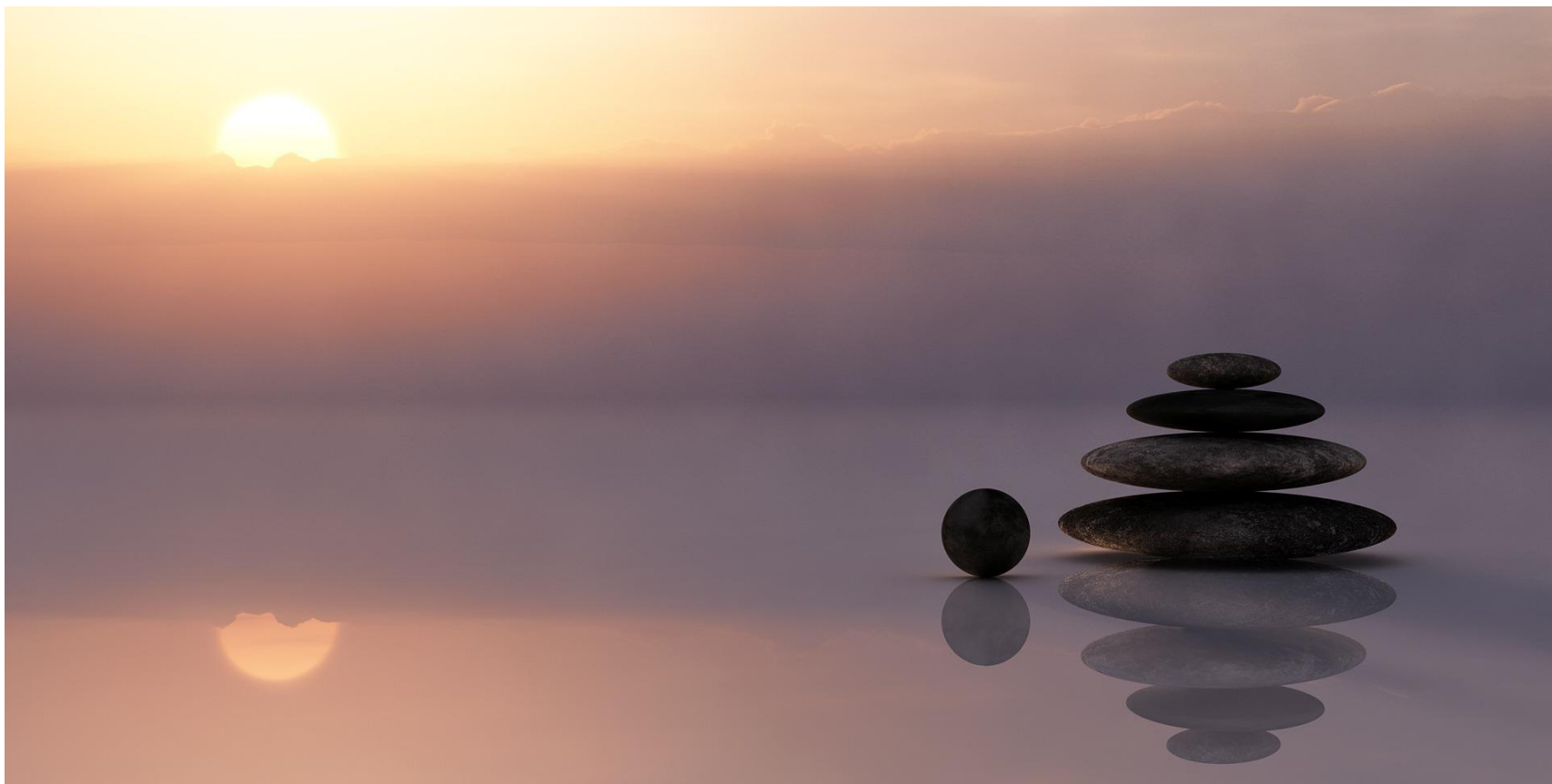
при 4: прислушайтесь к окружающим звукам... пошевелите пальцами рук... пальцами ног...

при 3: медленно подвигайте головой...

при 2: сделайте глубокий вдох и выдох...

при 1: откройте глаза...

Прогрессивная мышечная релаксация



3. Арттерапия

- ▶ это источник положительных эмоций (положительные эмоции стимулируют иммунную систему, улучшают тонус сосудов и кровообращение, нормализуют давление, улучшают пищеварение и т.д.)
- ▶ это источник энергии, вдохновения



- ▶ способ самовыражения, выражения своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, чувств и эмоций и их преобразование
- ▶ (внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.)
- ▶ учит анализировать и управлять чувствами



- ▶ способ познания себя, свои истинные желания и потребности
- ▶ позволяет получить доступ к своим скрытым ресурсам



- ▶ Развивает гибкость мышления
- ▶ Позволяет расслабиться
- ▶ помогает повысить самооценку



- ▶ помогает обрести внутреннюю гармонию
- ▶ Наполняет жизнь чем-то интересным и увлекательным
- ▶ помогает сохранить психологическое здоровье
- ▶ помогают развить необходимое умение - выражать чувства, доверять себе и радоваться жизни



ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ:

- ▶ Не оценивать свой продукт, не судить себя (освободиться от внутреннего критика)
- ▶ Не стремиться «сделать правильно или хорошо»
- ▶ Не ждать одобрения других (одна из самых прочных преград творческой способности)
- ▶ Прислушиваться к себе
- ▶ Позволить себе свободно выражать свои чувства (не блокировать их)
- ▶ Делать акцент *на процессе*, а не на результате

Упражнение: „Представьте себя в виде сосуда...“

Насколько он заполнен жизненными силами сейчас? Сколько их? Какие они? Нарисуйте...

Теперь дополните и наполните ваш сосуд недостающими жизненными силами. Подумайте внимательно, чего вам не хватает, какие это силы? В каком они цвете?

Домашнее задание:

- ✓ Дневник стресса
- ✓ ПМР
- ✓ Техника остановки мыслей