

**МАСТЕРСТВО
УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ:
ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ И
ПРЕОДОЛЕНИЯ
НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ**

КАМЕНСКИХ СВЕТЛАНА



Светлана Каменских

**Мастерство управления
стрессом: Техники релаксации
и преодоления негативных эмоций**

«Издательские решения»

Каменских С.

Мастерство управления стрессом: Техники релаксации
и преодоления негативных эмоций / С. Каменских —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-609812-1

Эта книга научит вас мастерски управлять стрессом и эмоциями с помощью простых, но невероятно эффективных техник. Вы овладеете методиками мгновенной релаксации, настройки нужного психологического состояния и обретения внутренней гармонии. Автор делится секретами снятия напряжения, тревоги и других проявлений стресса, а также способами повышения настроения. Эта книга — ваш путеводитель в мир спокойствия и полноценного процветания. Приобретите её — и стресс больше не будет иметь над вами власти!

ISBN 978-5-00-609812-1

© Каменских С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Причины стресса и его влияние на здоровье	7
Откуда берется стресс?	8
Как стресс влияет на организм?	9
Главные идеи главы	10
Глава 2. Техники мгновенной релаксации	11
Как расслабить мышцы и остановить внутреннее напряжение	12
Как отвлечься от тревожных мыслей	13
Как быстро успокоить дыхание и пульс	14
Как расслабиться за 1 минуту, когда нет возможности	15
Как быстро улучшить настроение	16
Выводы	17
Глава 3. Дыхательные практики для борьбы со стрессом	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мастерство управления стрессом: Техники релаксации и преодоления негативных эмоций

Светлана Каменских

© Светлана Каменских, 2023

ISBN 978-5-0060-9812-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогой читатель!

Ты наверняка слышишь со всех сторон, что жить в постоянном стрессе и борьбе с нехваткой времени – это нормально. Что суета, раздражительность и бессонные ночи – неизбежная плата за успех. Но я не согласна с этим!

Я – Светлана Каменских, человек, который по отзывам окружающих «успевает всё». И в своей книге я открою тебе секреты того, как, ведя активный образ жизни, сохранять спокойствие, радость и внутреннюю гармонию каждый день.

В своей жизни я совмещаю карьеру репетитора, педагога и психолога, имею 5 образований и более 20 лет стажа в профессии. При этом всегда нахожу время для увлечений – изготовления украшений, ткачеству палантинов, создания свечей. Да и мыловарением занимаюсь!

Как это возможно? Секрет прост – главное не количество дел, а умение управлять своей энергией и эмоциями. И этому ценному мастерству я готова тебя обучить.

В книге ты найдёшь проверенные временем техники для мгновенной релаксации в любой ситуации. Узнаешь, как питаться, двигаться, дышать, чтобы сохранять душевные силы и жизнерадостность. Поймёшь, как обустроить свой быт, чтобы каждое мгновение приносило покой и вдохновение.

Я открою тебе свои самые действенные психологические практики по восстановлению после стресса и профилактике эмоционального выгорания. А ещё поделюсь любимыми техниками из ароматерапии, музыкотерапии, цветопсихологии – то есть всем тем, что помогает обрести гармонию изнутри и снаружи.

Так что если ты мечтаешь научиться сохранять душевные силы при любой занятости – эта книга станет для тебя настоящим путеводителем к внутренней стабильности и спокойствию. Переверни страницу – и путешествие к безмятежности начинается!

Глава 1. Причины стресса и его влияние на здоровье

Дорогой читатель! Давай поговорим о том, откуда берётся стресс в нашей жизни, как он влияет на наше самочувствие и что с этим делать.

Я уверена, ты хорошо знаком со стрессом не понаслышке. Кто из нас в современном мире не испытывал этого раздражающего напряжения, тревоги, ощущения, что сил и времени катастрофически не хватает?

Стресс, увы, стал постоянным спутником наших будней. Мы всё время куда-то спешим, переживаем, что не успеваем. Бесконечно решаем проблемы на работе, в семье, в быту. Переполняем свой мозг информацией через новости и соцсети... И как следствие – выматываемся, раздражаемся, теряем жизненную энергию.

Но так ли нужно нам это постоянное напряжение? Что оно нам даёт, кроме усталости и плохого настроения? И что с этим всем делать?

Давай разберёмся.

Откуда берется стресс?

Психологи выделяют несколько основных факторов, вызывающих стресс в нашей повседневности.

1. Высокий темп жизни. Мы все время куда-то спешим, стараемся успеть как можно больше. Это и работа, которую нужно выполнить в сжатые сроки, и хозяйственные дела, и встречи с друзьями-знакомыми. А ещё мы любим всё планировать на максимум, боясь упустить что-то важное. В итоге суетимся, перескакиваем с одного на другое, не успеваем перевести дух. И конечно же – стресс!

2. Информационные перегрузки. На нас ежедневно обрушивается лавина информации из интернета, телевидения, социальных сетей. Мы поглощаем огромный объем данных, новостей, чужих мнений, как бы «загружая» свой мозг по максимуму. В итоге он просто не успевает всё переварить, устаёт и, зависая, подаёт сигналы тревоги.

3. Неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания или работы тоже оказывает стрессовое воздействие. Вдыхание загрязненного воздуха, постоянный шум, яркий или недостаточный свет заставляют наш организм мобилизовать ресурсы на борьбу с этими раздражителями. И со временем адаптационные механизмы просто истощаются.

4. Неправильное питание тоже может быть причиной хронического стресса. Если мы потребляем много кофеина, алкоголя, переработанных продуктов или питаемся нерегулярно, это ведёт к колебаниям сахара и гормонов в крови. А это постоянно держит организм в напряжении.

5. Недостаток движения и свежего воздуха. Гиподинамия лишает нас жизненной энергии, притупляет все процессы в организме. А без прогулок на природе мы теряем связь со своим естественным ритмом, и это тоже ведет к внутреннему дисбалансу.

6. Хронические заболевания. Сопутствующие болезни сердца, желудка, других органов или болевые синдромы требуют от нашего организма постоянно тратить ресурсы на борьбу с ними. Это очень выматывает и является мощным источником стресса.

7. Неблагоприятный психологический климат там, где мы проводим много времени. Будь то рабочий коллектив, семья или дружеское окружение – отношения с окружающими во многом влияют на наше состояние. Если там царит напряженность, конфликты, непонимание – это не может не сказываться стрессом.

8. Личностные особенности. Наше восприятие ситуации и реакция на стрессовые факторы во многом зависят от характера человека. Тревожные личности склонны всё воспринимать слишком остро. А у перфекционистов завышенные стандарты к себе и другим тоже часто провоцируют стресс.

Как видишь, стрессогенных факторов в современной жизни предостаточно! И организм вынужден постоянно реагировать на все эти раздражители, мобилизуя свои защитные и адаптационные механизмы. А что же происходит с нами в результате?

Как стресс влияет на организм?

Когда мы сталкиваемся с эмоционально значимой ситуацией, запускается стрессовая реакция для мобилизации наших ресурсов. Учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление, мышцы напрягаются. В кровь выбрасываются стрессовые гормоны адреналин и кортизол для активации защитных сил организма.

И если стресс кратковременный, то такой мобилизацией мы просто адаптируемся к ситуации, а потом быстро восстанавливаемся. Но! При хроническом стрессе все эти реакции вредно сказываются практически на всех системах организма.

Нервная система переходит в режим постоянного возбуждения, что ведет к раздражительности, беспокойству, нарушениям сна. Мы перестаем адекватно реагировать на происходящее и контролировать эмоции.

Учащённое сердцебиение и повышенное давление со временем притупляют чувствительность сосудов и могут спровоцировать гипертонию или инфаркт.

Пищеварительная система тоже страдает – мы часто ощущаем дискомфорт в желудке, можем страдать от изжоги, запоров или даже язвенной болезни.

Иммунитет при постоянных стрессах снижается, мы быстрее подхватываем вирусные инфекции.

Страдает эндокринная система – нарушается гормональный фон, у женщин возникают проблемы менструального цикла, у мужчин – потенции.

Обмен веществ замедляется из-за стрессового гормона кортизола, что ведет к набору лишнего веса.

Кожа тоже реагирует на стресс ухудшением состояния – появляются прыщи, высыпания, экзема, псориаз.

И конечно же, хронический стресс негативно отражается на нашем психологическом здоровье. Мы становимся раздражительными, угнетенными, у нас портится настроение и пропадает интерес к жизни.

Теперь ты наглядно видишь, до каких печальных последствий может довести постоянное напряжение? Наш организм не рассчитан на то, чтобы все время находиться в режиме «бей или беги». Это выматывает все его системы и здорово подрывает жизненный тонус.

Поэтому так важно знать, откуда берется стресс в нашей жизни, чтобы устранить эти факторы или хотя бы минимизировать их влияние. И конечно же, нужно овладеть действенными техниками борьбы со стрессом, чтобы помочь организму справиться с его вредными последствиями. Этим ценным антистрессовым инструментам мы и посвятим следующие главы нашей книги.

А сейчас давай ещё раз кратко суммируем самые важные мысли из этой главы:

Главные идеи главы

- Стресс в нашей жизни возникает из-за высокого темпа, информационных перегрузок, неблагоприятной экологии и других факторов.
- Хронический стресс разрушительно действует на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную и другие системы организма.
- Стресс портит настроение, сон, провоцирует лишний вес и множество болезней.
- Нужно минимизировать воздействие стрессогенных факторов.
- Важно овладеть методами борьбы со стрессом и его последствиями.

На этом у меня всё, дорогой читатель! Теперь ты имеешь полное представление откуда берётся стресс в нашей реальности, как он опасен для организма и что нужно делать, чтобы минимизировать его вред.

В следующих главах я подробно расскажу про самые эффективные методы снятия стрессового напряжения и восстановления жизненных сил. А пока – береги себя и своё здоровье!

Глава 2. Техники мгновенной релаксации

Привет, дорогой читатель! В этой главе мы поговорим о том, как в любой стрессовой ситуации максимально быстро расслабиться и успокоиться.

Я научу тебя простым и эффективным методам мгновенного снятия внутреннего напряжения, которые можно применить везде – на работе, дома, в транспорте. Эдакий «скорая релаксация» на все случаи жизни!

Поверь, это бесценный навык для сохранения душевного здоровья. Ведь когда мы чувствуем, что выходим из равновесия, нужно срочно остановить разрушительный стресс и успокоиться. И мои секреты тебе в этом помогут!

Итак, поехали!

Как расслабить мышцы и остановить внутреннее напряжение

Когда мы нервничаем, наше тело мгновенно реагирует напряжением мышц. Поэтому первый шаг к успокоению – расслабить этот неприятный мышечный корсет, который сковывает нас. Давай я научу тебя нескольким простым, но магически действенным приемам. Ты очень скоро оценишь их по достоинству!

– Прошагай напряжение. Когда чувствуешь, что начинаешь заводиться и раздражаться, на несколько минут останови все дела и быстро походи по комнате или коридору, энергично работая руками. Дыши при этом глубоко и ритмично. Это поможет быстро «стряхнуть» накопившееся напряжение.

– Встряхни себя. Энергично потряси кистями рук в течение 30 секунд – как будто ты хочешь их высушить. Затем крепко помассируй пальцы от основания к кончикам. Сбрось напряжение с плеч, быстро вращая ими вперед и назад 5—10 раз. И покачай головой влево-вправо. Ощути, как мышцы приятно расслабляются, а тревожные мысли уходят.

– Сожми-Отпусти. Напряги по очереди разные группы мышц, максимально сжимая их на 10 секунд. Затем резко отпусти и расслабь. Сосредоточься на ощущениях тепла и покалывания в мышцах. Так прокачай все тело – от пальцев ног до лицевых мышц. Обязательно делай глубокий вдох-выдох при смене напряжения и расслабления. Уже после 1—2 циклов ты ощутишь приятную негу во всем теле и успокоение в голове.

– Массаж стимульных точек. Есть несколько точек на нашем теле, надавливание на которые успокаивает нервную систему. Например, мочка уха, зона между большим и указательным пальцем, точки в основании черепа у шеи. Найди в интернете картинки этих точек. И при нервном напряжении мягко надавливай на них по 30 секунд, делая глубокое дыхание. Ощутишь прилив умиротворения.

Запомни эти простые техники. Они реально помогают быстро убрать излишнее мышечное напряжение, разорвать замкнутый стрессовый круг в голове и успокоить эмоции. Начинать применять при малейшем дискомфорте и злишься на меня, если не почувствуешь облегчения!

Как отвлечься от тревожных мыслей

Коварный мозг обожает подкидывать нам тревожные картинки, размышления и воспоминания во время стресса. Вот как его перехитрить и заглушить этот внутренний гул:

– Переключи внимание. Мы не можем одновременно концентрироваться на двух вещах. Поэтому как только в голове появляются тревожные мысли, сразу же переключайся на что-то внешнее. Сосредоточься на предметах вокруг, прислушайся к звукам, подумай о предстоящих приятных событиях.

– Дай отсрочку. Скажи себе: «Сейчас я занят чем-то важным, а на тревожные мысли у меня будет время вечером». И возвращайся к текущим делам. Вечером 90% этих страхов уже развеются сами собой. Но те, что останутся, можно будет обдумать.

– Перечисли подробности. Опиши про себя всё, что видишь в данный момент, со всеми деталями. Цвета, формы, размеры. Это отвлечёт твой мозг от навязчивых мыслей на конкретику. Можно также перечислить в уме любые другие объекты, например, деревья в парке или экспонаты в музее.

– Посчитай до десяти. Когда чувствуешь приближение паники или ярости, начни считать от 1 до 10, сосредоточившись только на этом. Делай паузы между цифрами. Эта простая, но очень действенная техника мгновенно освободит твой мозг от ненужной активности.

Попробуй прямо сейчас включить какую-нибудь из этих тактик. И ты сразу же ощутишь, как разбегаются тревожные мысли!

Как быстро успокоить дыхание и пульс

Учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха – ещё одно распространённое проявление стресса. Но давай я тебя научу, как за минуту вернуть нормальный ритм дыхания и работу сердца. Это очень быстро успокаивает!

– Метод ладоней. Положи свою ладонь на грудь, а другую – на живот. На вдохе надувай живот, чтобы он поднимал нижнюю ладонь. На выдохе втягивай живот, опуская её. Сосредоточься на движении ладоней при 6—8 таких циклах. Замедли и углуби дыхание. Мозг переключится, и паника отступит.

– Сосредоточься на пульсе. Приложи 3 пальца к сонной артерии на шее или запястье. Прислушайся к пульсу и мысленно сосчитай 30—40 ударов. Дыши при этом медленно и глубоко. Сосредоточенность на работе сердца успокаивает и возвращает его в нормальный ритм.

– Задержки дыхания. Сделай глубокий вдох и задержи дыхание на 5 секунд. Медленно выдохни и снова задержись. Повтори 4—5 раз. Замедление ритма помогает выровнять и сердечный ритм. Кислородное голодание мозга также временно глушит тревожные мысли. Это сильный, но безопасный способ успокоения в острой фазе паники.

– «Ладонки радости». Погладь свои ладони друг о друга быстрыми движениями в течение 30 секунд. Затем положи их себе на глаза, чуть надавливая на глазные яблоки. Сделай 5 глубоких вдохов-выдохов, наслаждаясь темнотой и теплом. Это быстро успокаивает и синхронизирует ритмы тела.

Как только начинаешь ощущать учащенное сердцебиение или одышку, сразу применяй эти приемы. Поверь, они незаменимы для мгновенного успокоения в острых стрессовых ситуациях!

Как расслабиться за 1 минуту, когда нет возможности

Бывают ситуации, когда нам совсем некогда заниматься релаксацией – на работе срочный проект, дома требуют внимания дети, в транспорте толпа народа. Но всего за 1 минуту можно мощно «перезагрузить» свое состояние и расслабить напряжение в теле. Главное – правильная техника!

- Самомассаж ушных раковин. Помассируй мочки ушей, нежно потянув их вниз и «покрутив». Затем энергичными круговыми движениями надавливай на всю ушную раковину в течение 1 минуты. Дыши при этом глубоко и размеренно. Благодаря стимуляции биологически активных точек в области уха ты быстро придешь в равновесие.

- Растирание запястий. Растирай внутреннюю сторону каждого запястья энергичными круговыми движениями большого пальца в течение по 1 минуте. Стимуляция этой рефлекторной зоны мгновенно успокаивает нервную систему и снимает напряжение во всем теле.

- Поглаживание мизинцев. По 30 секунд интенсивно поглаживай большим пальцем подушечку мизинца на каждой руке. Делай это в быстром темпе, с нажимом. Так ты задействуешь точки, связанные с сердечно-сосудистой системой, и запускаешь её быструю стабилизацию. Это отлично снимает любое напряжение!

- Самообнимание. Крепко обними себя за плечи и покачай из стороны в сторону в течение 30—60 секунд, глубоко дыша. Тепло и легкое сдавливание тела стимулирует выброс «гормонов радости», быстро улучшая настроение и самочувствие.

Эти простые техники всегда под рукой, их можно делать прямо на ходу. Вслух объяви коллегам, что идешь на минутку помассировать уши – они подумают, что ты немного странный, но зато ты вернешься к работе спокойным и бодрым!

Как быстро улучшить настроение

Плохое настроение – еще один распространенный спутник стрессовых ситуаций. К счастью, совсем ненадолго «перезагрузить» свое эмоциональное состояние тоже возможно! Вот несколько моих любимых способов мгновенно поднять себе настроение.

– Улыбнись! Да, просто широко улыбнись, даже если совсем не хочется. Зафиксируй губы в подобии улыбки на 20 секунд. Ты почти сразу почувствуешь, как настроение чуть приподнимается за счет активации соответствующих мышц лица.

Попробуй ещё сделать несколько смешных рожиц перед зеркалом – и ты непременно приснешь со смеху, гарантирую! Веселье моментально прогонит хандру.

– Потанцуй! Включи что-нибудь бодрящее и потанцуй как минимум 3 минуты, энергично двигая всем телом. Сброс адреналина и эндорфинов от физической активности обеспечен! Лучше танцевать вместе с кем-то, тогда эффект удвоится за счет смеха.

– Помурлычь. Мурлыканье, гудение или пение любимой мелодии в течение 2—3 минут стимулирует вибрационные чувства в теле. Это приятные ощущения, которые улучшают настроение и расслабляют.

– Погладь питомца. Если есть рядом кошка, собака или другое домашнее животное – обязательно погладь его, почесши за ушами, поиграй. Тепло мягкого меха, мурчание и веселые прыжки питомца обеспечат мощную дозу позитива!

– Съешь что-нибудь сладкое – небольшую конфетку, кусочек шоколада или ягоду. Сладкий вкус автоматически вызывает выброс серотонина и эндорфинов, отвечающих за хорошее настроение. Главное – не переборщить с дозой!

Используй эти незатейливые, но действенные приёмы в любой ситуации, когда нужно быстро приободриться. В считанные минуты ты забудешь о плохом настроении и войдёшь в позитивный рабочий ритм!

На этом я заканчиваю обзор самых эффективных техник мгновенной релаксации для любых стрессовых ситуаций. Думаю, ты убедился, что сбросить напряжение и успокоиться можно буквально за минуту, если знать специальные приемы. Вот ключевые идеи из этой главы:

Выводы

- Снимать стрессовое напряжение нужно с расслабления мышц различными способами.
- Хорошо помогает переключение внимания и отсрочка тревожных мыслей.
- Для успокоения дыхания есть простые, но мощные методы.
- Поднять настроение за минуту реально с помощью веселья, танцев, сладкого.
- Главное в острый момент – технику применить и перезагрузиться!

Уверена, если ты будешь регулярно практиковать эти приемы, то очень скоро стресс перестанет иметь на тебя сильное влияние! Удачи и благополучия!

Глава 3. Дыхательные практики для борьбы со стрессом

Наш разговор о мастерстве релаксации в условиях стресса продолжается, друзья! И сейчас я делюсь с вами целым комплексом действенных дыхательных техник, которые позволят запускать в организме мощные расслабляющие процессы в любой момент.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.