

## Самопомощь при стрессе

Тело специфически реагирует на стресс. В нем есть точки и места, которые особенным образом восприимчивы к его проявлениям. Зная, как это происходит и в "теле" и в "голове" можно управлять этим процессом и делать так, чтобы влияние стресса было менее болезненным. Другими словами, когда человек находится в стрессовой ситуации, его тело реагирует на это ровно так же, как и голова. Услышав угрозу или крик в свою сторону, мы эмоционально на это реагируем - я волнуюсь, я боюсь, я злюсь, а в теле происходят свои реакции - сжатие мышц, сосудов, учащенное дыхание и сердцебиение и т.п. И все это взаимосвязано.

**Головная боль.** Часто встречается при стрессе и вызвана чрезмерным напряжением, спазмом сосудов и/или мышц головы или шеи. Соответственно, которые нужно расслабить.

### 1. Поза: "Меня нет, я в домике".

Необходимо закрыть глаза и положить голову на руки, сложенные перед собой. Отпустить шею и плечи и спокойно дышать. Это поможет убрать напряжение с шеи и расслабить мышцы, которые поддерживают голову. При уменьшении напряжения усилится приток крови к голове, что будет способствовать расслаблению мышц и сосудов и уменьшению симптома.

### 2. Движение: "Махи крыльями".

Следует стать прямо и расставить руки в стороны, начиная движение от плеча поднимайте их вверх и опускайте вниз, либо совершайте круговые движения в плечах, с акцентом назад. Чтобы лучше это сделать, попробуйте представить, что руки - это крылья, длинные (руки выпрямлены полностью), либо короткие (руки согнуты в локтях), и двигайте так, как будто вы взлетаете либо летите. Это движение поможет расшевелить зажатые мышцы шеи и плеч, усилит приток крови и соответственно, кислорода к голове. Поможет снять напряжение.

**Раздражение.** Выражается недовольством, повышенной чувствительностью к минимальным раздражителям, неспособностью сдерживать негативные эмоции. А также желанием "нарычать", одернуть, крикнуть, сделать замечание, расплакаться или рассмеяться. Требуется выхода эмоции наружу, дабы не копиться внутри.

### 3. Поза: "Не стоять - нападать!"

Поскольку раздражение и связанные с ним негативные эмоции - злость, гнев, обида, отчаяние и др., очень сильны, то будучи неподвижным с ними справиться будет сложно. Им нужно дать выход, хотя бы частично, поэтому не стойте, ходите и периодически принимайте позу "нападающего медведя" - руки вверх и широко расставлены, ноги тоже стоят широко и устойчиво, чуть согнуты в коленях, лицо - выражает готовность к нападению. Держим секунд 5 и опять ходим.

#### **4. Движение: "Удары лапами и стойка".**

Не выходя из образа медведя, начинайте махать лапами, т.е. руками. Вкладывайте всю силу в удар и выдыхайте при этом. Наносите их не только вперед, но и с боку, как-бы сбивая что-то с полки, с поверхности перед вами. Когда устанете, подходите к стене и с силой упирайтесь руками в нее, а ногами в пол и затем расслабляйтесь.

**Беспокойство и тревога.** Частые спутники стресса, вызванные тем, что нарушена ваша привычная и спокойная обстановка, и ситуация носит потенциальную опасность. Тело мобилизуется и ищет защиты. Поэтому нужно успокоиться и вернуть себе чувство безопасности.

#### **5. Поза: "Объятие".**

Это можно сделать стоя или лежа и обнять подушку, например, или большую игрушку, а еще обхватить самого себя, в идеале кого-то из близких. И так задержаться на пару минут, закрыв глаза и восстанавливая глубокое дыхание. Эта поза дает ощущение покоя и защищенности.

#### **6. Движение: "Топтать ногами и упираться".**

Начинайте переступать с ноги на ногу, желательно босиком и плотно прижимая стопы к полу, можно также слегка приседать и упираться двумя ногами в пол изо всей силы. При этом постарайтесь равномерно дышать животом. Это движение поможет вам заземлиться и переключить внимание с головы в тело, что принесет больше спокойствия.

#### **Дискомфорт в спине.**

Возникает в результате длительного напряжения и как следствие, мышечного спазма, который в свою очередь ограничивает подвижность того или другого участка спины, вызывая дискомфорт.

#### **7. Поза: "Лечь на пол на спину или откинуться на стуле".**

Главное - это расслабить мышцы спины, поэтому и нужно занять позу, в которой это будет возможно и немного отдохнуть. Это поможет, если проблема не носит постоянный характер. А если это так, то это будет требовать выполнения большего количества упражнений и на постоянной основе, т.к. избавиться от хронического мышечного напряжения гораздо сложнее.

#### **8. Движение - дуга вниз.**

Поставьте ноги на ширине плеч носками слегка вовнутрь, согните немного колени и наклонитесь вниз. Пальцами слегка коснитесь пола, чтобы удерживать равновесие и расслабьте шею и плечи, глубоко дышите ртом. Задержитесь в это положении на секунд 30-40.

**Онемение конечностей.** Происходит из-за централизации кровообращения, когда вся кровь приливает к жизненно важным органам - сердцу и головному мозгу. Это специфическая реакция на острый стресс. Также может быть из-за хронического мышечного напряжения, сидения в зажатой позе и как результат, нарушения кровотока к конечностям.

### **9. Поза: "Звездочка"**

Сядьте на стул или лягте, при этом не скрещивайте рук и ног, как звездочка. Постарайтесь расслабиться и спокойно глубоко дышать. При этом вы можете сжимать кулачки и стопы ног или делать круговые движения ими, усиливая приток крови. Не эффективна при острой стрессовой ситуации. В этом случае поможет ходьба или "тряска".

### **10. Движение: "Тряска".**

Станьте и займите устойчивую позу, широко поставив ноги и согнув их в коленях. Начинайте трясти руками и увеличивайте постепенно амплитуду. Затем переходите с ноги на ногу и трясите каждой стопой по очереди. При желании включайте поэтапно в тряску бедра, попу, живот и плечи, а также голову. Не забывайте хорошо дышать. Делайте это аккуратно, особенно в первый раз, чтобы резко не дернуть шей, например, и не было защемления. Это очень приятное и полезное упражнение, улучшающее приток крови, энергии и хорошего настроение. А плохое настроение и негативные эмоции вытряхиваются при этом наружу.

Итак, у нас получилось 10 упражнений и поз, любое из которых можно адаптировать для выполнения и на работе, и дома. Очень рекомендую включать музыку для этого и по возможности подстраиваться под ритм. Во время выполнения также старайтесь отключить голову и не думать ни о чем. И пусть стрессы в вашей жизни будут только положительными.