

Чем хороша жизнь на Земле, так это тем, что нельзя сказать явно, что что-то плохо. В каждом негативе есть начало позитива. Идет дождь и кругом слякоть – зато это полезно растениям и нас ждут вкусные яблоки. С работой не получается – зато можно уделить больше внимания семье. Растолстел – повод сменить гардероб. Опоздал на самолет – зато какая девушка оказалась рядом в зале ожидания.

Также и со стрессами. **Стресс** - это бытовое название реакции человека на что-то новое, чаще всего имеются в виду неприятности. На самом деле такие реакции играют и положительную и отрицательную роль в эмоциональном и физическом состоянии.

Определение стресса дал Г.Селье в 1936г. (*От англ. stress - напряжение.*) «Состояние психического напряжения. Обусловлен выполнением деятельности в особенно сложных условиях. В зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации). К возникновению стрессовых состояний могут приводить, например, сильные физические и психические травмы, кровопотеря, мышечные нагрузки, инфекции».

Если человек в результате деятельности в трудных условиях набирается позитивного опыта, его эмоциональное состояние приобретает способность быстрее восстанавливаться и он испытывает положительные эмоции, то это стресс. И это мобилизационное состояние для организма.

Если человек испытывает отрицательные эмоции. Его организм ослабевает и теряется способность видеть варианты и управлять своими действиями – это **дистресс** (*от англ. distress – горе, недомогание, истощение, нужда, обида (Г.Селье, 1936г.)*)

, то есть демобилизационное состояние, направленное на вхождение в деструктивные процессы в организме.

Итак, остановимся на общем названии «стресс», поскольку пути стабилизации эмоционального состояния в позитивном и негативном психическом напряжении сходны.

Любая новая информация приводит к состоянию некоторого стресса. Даже прием жидкостей или пищи вызывает некую паузу на распознавание, опасно ли это или нет. Именно поэтому традиционно наши бабушки в детстве пытались заложить нам привычку завтракать, не отвлекаясь на книги и телевизор, молча и сосредоточившись на приеме пищи. Поскольку во время такой паузы мозг беззащитен перед негативной информацией, которая бессознательно и некритично начинает запоминаться как данность.

Бывает, что человек не замечает, что продолжительное время испытывает неосознанный стресс. Его **СИМТОМЫ**:

- Чувство одиночества
- Чувство неуверенности
- Нежелание общаться с людьми
- Усталость или расстройство сна
- Колебания настроения
- Раздражительность и вспыльчивость
- Переедание, курение, злоупотребление спиртным
- Боязнь тишины или громких звуков

Можно разбить процесс выхода из стрессового состояния на несколько **этапов**:

- Снятие стресса, расслабление (используются методики 1,4,2)(см. ниже)
- Активизация, побуждение к действию (методики 3,1,2)
- Решение проблем (методики 5)

Стресс снимается при применении **методик**, направленных на:

- Восстановление межполушарных взаимодействий мозга(методы кинезиологии, нейропсихологии, десенсибилизации и переработки травм движениями глаз (ДПДГ), суставной гимнастики, музыкотерапии (игра на этнических барабанах))
 - Восстановление цветового баланса организма (кинезиология, цветотерапия, арттерапия)
 - Установление положительного и конструктивного подсознательного настроения человека (аффирмации)
 - Снятие телесных зажимов (массаж, гимнастика, танцы, спорт, телесно-ориентированная терапия, упражнения на релаксацию)
 - Трансформация и решение проблемы. Полное освобождение от шаблонов поведения, приводящих к возникновению стрессовых состояний (методы психокоррекции, психотерапия)

{mosimage}

Рассмотрим подробно, на что направлены эти методики.

Восстановление межполушарных взаимодействий мозга.

Что же происходит при стрессе, явном и неявном?

При этом блокируются межполушарные взаимодействия, и человек перестает видеть весь спектр возможных вариантов решения проблемы. Он начинает пользоваться только привычными способами, которые закрепились в его арсенале стратегий как эффективные. Но они не всегда содержат для данной ситуации верные решения.

Эффективным простым кинезиологическим упражнением, восстанавливающим связь между полушариями мозга и контроль над выбором решений, будет **лобно-затылочный захват** (или

лобно-затылочная коррекция ЛЗК)

{mosimage}

Выполнение: Сядьте удобно. Расслабьтесь. Одну руку (любую) положите на лоб, другую на затылок. Закройте глаза. Представьте себе стрессовую ситуацию на внутреннем экране. Заметьте оттенок фона перед глазами. Начинайте глубоко и спокойно дышать. Просматривайте ситуацию и представляйте, что яркий солнечный свет начинает освещать эту картинку. Лучи света заливают изображение. Постепенно картинка светлеет. Дышите. Как сейчас вы относитесь к ситуации? Так ли она вас волнует? При необходимости продолжите просмотр и глубокое ровное дыхание. В результате выполнения изменяется отношение к самой ситуации. Стресс уходит.

{mosimage}

Суставная гимнастика тоже восстанавливает межполушарные связи с помощью упражнений на разнонаправленные вращения в различных суставах тела.

Игра на этнических барабанах (музыкотерапия) – это воздействие ритмичной музыки, работа обеими руками над разными рисунками ритма, подключение ног для отбивания такта, включение всего тела в движение, пропевание ритма вслух, тонизирующие народный орнамент и яркие цвета инструментов и костюмов – все это запускает

механизмы активизации межполушарных взаимодействий, повышает иммунологию и жизненную энергию, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, балансирует эмоции.

А также положительно влияет игра на инструментах в группе, что расширяет репертуар коммуникации между людьми и учит работать в команде. Что дополнительно помогает снижать стрессы от неумения общаться.

Именно игра на музыкальных инструментах наиболее быстро и с удовольствием позволяет наладить баланс между умом, эмоциями и телом, а значит повысить стрессоустойчивость.

{mosimage}

Восстановление цветового баланса организма.

Каждая эмоция имеет свой цвет.

При ощущении негативных эмоций возникают телесные зажимы, что может привести к психосоматике и изменению цвета внутреннего экрана зрения как индикатора происшедшего эмоционального состояния. То есть, происходит взаимозависимость состояний тела, эмоций и цвета.

Маленькое диагностическое упражнение: Закройте глаза. Какого цвета экран перед глазами? Если он светлый любого оттенка без пятен и полосок, то у вас стабильное эмоциональное состояние. Если же экран грязного темного цвета или заполнен такими пятнами, стоит применить ЛЗК с дыханием, чтобы снять стресс.

Хорошо восстанавливает равновесие психики **живопись и рисование**. Человек интуитивно чувствует, в каком цвете нуждается организм, чтобы восстановиться и выбирает нужную гамму.

Коррекция цветового баланса, внесение недостающего для гармонии и эмоциональной стабильности цветового ряда в интерьер, одежду, макияж, окружение себя предметами определенного цвета – все это ведет к снятию стрессов и повышению стрессоустойчивости.

Например, можно для тех же целей применить закутывание в **цветные ткани**. Теплые тона, красный, желтый, оранжевый, тонизируют. Холодные, синий, зеленый, фиолетовый, расслабляют. Можно по тому же принципу выбрать

цветную

соль и принять с ней

ванну.

Установление положительного и конструктивного подсознательного настроения

человека (аффирмации).

«Вначале было слово». Это отрывок из библии о сотворении мира.

Мозг человека устроен таким образом, что подсознание может автоматически воспринимать слова как команды к действию. Поэтому нужно быть очень внимательными к своей речи и фильтровать поток негативной информации, поступающей извне (ТВ, СМИ). Но мы можем использовать силу слова для гармонизации своей психики.

Аффирмации – это позитивные утверждения, которые тоже влияют на эмоциональное и физическое состояние.

Чтение их вслух можно совмещать с техникой ЛЗК. А также можно писать (кинестетика и визуализация), прочитывая вслух (аудиальный канал) несколько раз каждое утверждение в течение нескольких дней. При этом подсознание настраивается на позитивный лад и человек приобретает большую уверенность в себе.

Примеры позитивных аффирмаций :

- У меня хорошее самочувствие.
- В моей душе мир и покой
- Я с удовольствием живу
- Я всегда доверяю Вселенной и жизни
- У меня все благополучно
- Я принимаю себя, люблю и одобряю.
- Заботиться о себе приятно и безопасно
- Я всегда нахожу время на общение и познание
- Мое будущее безопасно, спокойно и замечательно
- Я открыт для любви и радости и с удовольствием дарю их окружающим и принимаю от людей.

Можно сочетать чтение аффирмаций с визуализацией цвета.

Снятие телесных зажимов.

Сознание, подсознание, тело – проходя последовательно по этим трем планам человека, стресс закрепляется в какой-то определенной части тела. И если такой спазм не убрать, то память о негативном событии закрепится как привычная форма поведения.

Возникнут предпосылки для психосоматики, а там и для хронического заболевания.

Возьмем для примера простую ситуацию падения с возникновением синяка на ушибленном месте. Когда человек спотыкается, его тело находится в определенном положении, глаза направлены в какую-то сторону. Он упал, ударился, получил стресс. Если сразу не сделать ЛЗК (при свежих стрессах в текущем времени одна рука кладется

на лоб, другая на ушибленное место или в район пупка и человек глубоко ритмично дышит до осветления внутреннего экрана перед закрытыми глазами), то память закрепится в теле и в следующий раз при попадании тела и глаз в такое же положение межполушарные взаимодействия снова по памяти блокируются, мышцы ослабнут и опять создадутся условия для падения. При лобно-затылочной коррекции последствия стресса останавливаются на информационном уровне и травма не развивается дальше (синяков и шишек не будет).

{mosimage} Подвижность, выносливость и гибкость нашего тела также коррелирует и с мыслительной деятельностью. Поэтому, чтобы подольше иметь хорошую концентрацию внимания, стоит занимать тело любыми видами физической активности с разумными нагрузками.

Самый действенный способ преодоления сильных чувств при каком-то конфликте – сделать уборку помещения или посетить фитнес-центр. И даже прогулка в быстром темпе хорошо успокоит нервную систему.

Трансформация и решение проблемы.

Вы, наверное, замечали, что одни люди почему-то непрерывно оказываются в центре конфликта, а иные – вечно подвергаются обидам. Если исследовать привычные формы поведения и тех и других, то мы обнаружим, что именно индивидуальный набор реакций на ситуацию вызывает то или иное продолжение события.

Как же можно изменить свои убеждения, ведущие к негативным стратегиям действий? В этом помогут специалисты, владеющие линейными техниками психокоррекции, но действенной всего решать возникающие проблемы в концепции **системной семейной терапии**

, где можно проследить при построении генограммы рода истоки возникновения неэффективных шаблонов поведения и произвести на базе системной гипотезы необходимые изменения.

Пример линейной психотехники: В современном суматошном беге на человека наваливается много обязательств, нехватка времени, часто просто недостаточен отдых и этот груз невыполненного вполне физически может ощущаться в каком-то месте тела, у каждого по-своему. У кого-то ссутуливаются плечи, у кого-то тяжесть в желудке, кто-то ощущает комок в горле или в области сердца.

Простое упражнение поможет справиться с неприятными ощущениями.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Почувствуйте, где застряла эта тяжесть в теле.

Начинайте спокойно ровно дышать. Глаза закрыты. Вы представляете, что в этом месте тела есть шторы. И вы их раздвигаете. Дышите. И просто смотрите мысленно, что оттуда появляется. Это могут быть любые предметы, существа, просто облака цвета, просто потоки воздуха или звука. У каждого свой словарь связи с подсознанием.

Наблюдайте и спокойно дышите. Пока не почувствуете, что больше ничего не последует. и тяжесть в теле и неприятные ощущения исчезли. Закройте мысленные шторы.

Сделайте три глубоких форсированных вдоха-выдоха и открывайте глаза. Как изменилось ваше самочувствие? Понаблюдайте немного за своим телом, где появилась свобода движений, увеличился приток свежих сил и как улучшилось настроение.

Разные психотипы людей имеют разную стрессоустойчивость. Кто-то вязнет в стрессе, кто-то гнется-не ломается, кто-то держится до последнего, но внезапно, при увеличении нагрузки на нервную систему, теряет над собой контроль, а кому-то все нипочем.

Бывает, что и радостные неожиданные события повергают человека в обморок. Но при любой стрессоустойчивости хорошо иметь в памяти быстрые способы самопомощи, чтобы достаточно легко можно было пройти и через нагрянувшие сильную радость или сильное горе.

[Светлана Куралина.](#)

Психотерапевт

[Centercep.ru](#)

Написано для журнала [«Бизнес Ключь»](#) (Челябинск)