

Техніки для зняття стресу

Стрес є важливою частиною життя кожної людини. Він допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси за для подолання викликів, які постають на нашому життєвому шляху. Ми маємо стрес у кожному дні й він не приносить нам шкоди, допоки його сила та тривалість не виходить за індивідуальні межі витримувати стрес.

Коли ми перебуваємо під дією сильного чи/або тривалого стресу, наші тіло та психіка виснажують та потребують відновлення. Коли відновлення не відбувається, то розпочинаються процеси перевиснаження, вигорання та захворювання.

Результатом перевиснаження від стресу можуть бути як фізичні хвороби (хронічні захворювання, простуда, мігрені тощо), так і психологічні (депресія, панічні атаки тощо). Тому дуже важливо навчитися регулювати рівень стресу у межах вашої можливості витримувати його, відновлюватися після виснаження від стресу й звертатися до спеціалістів, якщо ви не можете самостійно справитися з наслідками сильного чи тривалого стресу.

Найкраще лікування – профілактика. Тому розпочнемо з рекомендацій, які допоможуть знижувати вплив стресу та відновлюватися.

Фундаментом вашої стресостійкості є спосіб життя. Наразі кожен українець знаходиться у різній ситуації, яка по своєму є складною для вибудови доброго способу життя. Також ми є свідомими того, що, чим більш несприятливі умови, тим більше людина потребує простих та дієвих способів для стресостійкості. Тому спосіб життя є найбільш корисним для стійкості до впливу стресу.

Чим важливо наповнити свій спосіб життя?

1. Добрий сон. Під час сну наше тіло та психіка дуже добре відновлюється. Й утрата доброго сну призводить до того, що стресу стає більше, тому потрібно максимізувати його якість.

2. Збалансоване харчування. В міру, збалансовано, усвідомлено, з режимом та відповідно до функцій харчування (їсти потрібно для відновлення енергії, а не для перегляду відео чи зняття стресу, для цього, нижче будуть техніки).

3. Фізична активність. Мінімум 30-40 хв. низької інтенсивності (напр., прогулянки) або 10-20 середньої та високої інтенсивності.

4. Ресурсна діяльність. Все що приносить вам задоволення, досягнення та відповідає вашим цінностям.

5. Ресурсні емоційні стани. Слухати музику, дивитися стендапи, насолоджуватися краєвидом і все, що наповнює вас приємними та ресурсними емоціями.

6. Планування та розпорядок дня. Це допомагає мати більше визначеності, впорядкованості та системності, яких наразі бракує. А також допоможе не перевантажувати себе.

7. Спілкування з важливими та близькими людьми. Дуже важливо розділяти ваші переживання, турботи та радість з іншими. Ділення неприємностями полегшує їх, радіщами – посилює їх. Також важливою частиною є можливість підтримати та допомогти іншим, коли на це є ресурси. Розмовляйте, обіймайтеся, проводьте разом час.

Існує багато технік подолання наслідків стресу, наприклад, **техніки дистанціювання** у часі, коли ви помічаєте, що у вас є велика кількість думок, які викликають страх, тривогу та наповнюють стресом.

Як це працює: тривога та стрес підвищується, коли тривожні думки в голові крутяться “по колу”. Ці техніки вчать керувати своєю увагою та допомагають позбавитися від нав’язливих тривожних думок, й так чином знижують рівень тривоги та стресу.

Техніка “Трамвай”

Кроки техніки:

1. Кожного разу, як відчуваєте стрес та тривогу задавайте собі питання: “Про що я зараз думаю?”.

2. Як тільки помітите думки, які викликають у вас стрес та тривогу, назвіть їх “У мене є думки, що...”. Напр., “У мене є думки, що я втрачу роботу й не зможу знайти нової”.

3. Уявити трамвай, і в уяві “посадити” ці думки в нього.

4. Трамвай під’їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: “Це не мій трамвай” і спостерігаєте як він їде далі.

5. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас “тут і тепер”. Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.

6. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Техніка «Час для переживань»

Ситуація, яка захопила нашу країну, продукує дуже багато переживань про майбутнє, які викликають стрес та тривогу. Якщо заповнити свій день цими переживаннями, то у нас не буде часу для спротиву викликам сьогодення. Тому дуже важливо виділяти обмежену кількість часу для самих переживань та більше діяти для вирішення реальних викликів та проблем. Сам процес переживання не вирішує того, що відбувається у реальності, лише забирає

дорогоцінні ресурси та енергію. Для того, щоб взяти під контроль ваші тривожні переживання, Катерина Катеринчук рекомендує наступні кроки:

1. Визначте конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час ви маєте приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням. Наприклад: 15 хв, коли їду в транспорті, або вдома на дивані з 21:00 до 21:15.

2. Відтермінувати переживання. Щоразу, коли ви помічаєте, що переживання приходять до вас, скажіть собі: «Стоп, це просто думки, я зараз не буду включатися в це, я буду мати можливість попереживати у призначений для цього час». Й можете записувати те, про що турбуєтеся, щоб не забути.

3. Переключіть увагу на ту діяльність, яка є для вас корисною (робоча задача, прогулянка, розмова, перегляд фільму тощо). Якщо ви не будете переключати увагу, то думки будуть продовжувати атакувати вас.

4. Якщо вони повертаються знову, повторіть попередні 2 кроки.

5. У вказаний час ви можете дозволити собі переживати про те, що відклали, протягом виділеного часу.

Важливо! Якщо ви забули попереживати у запланований час, переносьте «час для переживань» на наступний день.

Техніка для заспокоєння: “Я шпигую за усім зеленим”

1. Проскануйте приміщення на наявність зеленого об’єкта.

2. Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об’єкт? Дайте йому ім’я. Роздивіться уважно його властивості.

3. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об’єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?

4. Якщо у вас закінчилися об’єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.

5. Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

Техніка для заспокоєння “Злити негативні думки у трубопровід”

1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?

2. Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливають у трубопровід разом з водою.

3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?

4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?

5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Техніка для заспокоєння “Дихання 4-7-8”

1. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи).
2. Вдихніть через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримайте дихання на 7 секунд.
4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку.
5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

З часом, можете збільшувати час затримки та видиху, але з розумом.