Как снять стресс, тревогу и пережить перемены в жизни.

Чтобы стабилизировать свое состояние и сделать мышление более сбалансированным, уравновешенным и рациональным, я рассказываю сегодня о таких навыках стрессоустойчивости, как самоутешение и самоуспокоение.

Цель этих навыков направлена на то, чтобы повысить в крови уровень нейромедиаторов, которые отвечают за чувство покоя, уверенности в себе и успокоения.

Инструменты, которыми вы сможете понизить уровень тревоги – релаксация, медитация, самоутешение, самоуспокоение, поиск смысла и отвлечение внимания. Если вы выработаете у себя привычки использовать эти простые, но действенные инструкции, то у Вас выработается высокая устойчивость к стрессу и вы сможете пережить любую неблагоприятную ситуацию, которая может повстречаться вам в жизни.

1) <u>Самоутешение.</u>

Практика «Десять благодарностей».

Назовите как можно больше хороших фактов и явлений, которые есть сейчас в Вашей жизни в настоящем или же, были в прошлом, за которые Вы благодарны.

Так мы формируем привычку, замечать что- то хорошее, что происходит в нашей жизни и довольствоваться этим.

«Сравнение».

Если Ваша жизненная ситуация – это ушедшая молодость, ушедшее здоровье или одиночество, сравните себя с теми, кто находится еще в худшем положении, чем Вы. Например, можно сказать себе: «Зато я не голодаю», «У меня нет неизлечимой болезни», « У меня есть крыша над головой», « В моей стране нет войны» и т.д.

«Проекция времени».

Оцените масштаб ситуации, спросите себя: «Что я буду думать, об этой ситуации через 2 года, 10, 20, 30, 40. 50 лет?»

Мы всегда думаем, что сегодня – это конец, это тупик жизни. Мы всегда учитывает прошлое и настоящее, и забываем про будущее. Сколько бы лет Вам не было, впереди у Вас еще много времени. Если Вам 40 – у Вас еще больше чем половина жизни, если 50 - у Вас еще половина жизни, поэтому дорогие друзья, жить Вам еще долго!!! Не стоит драматизировать ту ситуацию, которая через призму времени покажется Вам пустяковой и мелочной.

Смысл процедуры самоутешения понятен, мы должны достичь цели - утешить себя! Ощущения падающего человека в пропасть, должно

замениться ощущением покоя и прочной почвой под ногами. Поэтому вы должны все больше и больше тренироваться, помогать себе, говорить себе такие слова, которые вас могут успокоить. Когда нам плохо, мы звоним другу или подруге, и они нас утишают. А мы можем сами выработать у себя привычку говорить себе хорошие слова, потому что когда мы говорим себе плохие слова, это тоже привычка. Давайте вырабатывать в себе новые привычки, чтобы наше мышление стало более сбалансированным, уравновешенным и рациональным.

2) <u>Самоуспокоение.</u>

Для того, чтобы тревога нас не блокировала, мы должны подкрепить ее позитивным мышлением. Подбираем все главные позитивные факты, которые нас ждут в будущем. Например, если вы пережили развод, и для вас все померкло в будущем, в данной ситуации вы можете себе сказать: «Ничего страшного, развод – это еще не приговор, мы просто потеряли общий язык с этим человеком. У каждого у нас в будущем будет еще много очень хороших событий. Я найду себе хорошие счастливые, долгосрочные отношения с любимым мужчиной (женщиной) и буду даже еще счастливее, чем раньше. Дальше вы представляете, как вы будете достигать эту цель: «Сначала мне будет очень грустно, я буду сидеть одна (один), не знать, как себя применить, но потом я куда-нибудь пойду, встречу хорошего человека (перечисляете достоинства, какие вы хотите видеть в своей будущей половинке), познакомлюсь с ним (с ней), он (она) меня полюбит, и это знакомство для меня будет более подходящее, чем прежние отношения. Я извлеку опыт из той ситуации, которая была конфликтной, в чем - то перестрою свой характер и не повторю прежних ошибок. Мои новые отношения будут более счастливыми и благоприятными для меня, чем те, которые были у меня в прошлом. Каждый человек имеет право на любовь на счастье, и я этот шанс обязательно использую.

Другой пример, если врачи поставили неутешительный диагноз. Что вы можете сказать себе в этой ситуации: «Ну, хорошо, ничего страшного, это еще не приговор! Люди боятся эту болезнь, потому что они о ней ничего не знают, поэтому все преувеличивают. Сейчас у нас медицина не стоит на месте, и меня обязательно вылечат». Дальше создавайте себе позитивную цель - то, что вы добьетесь для себя благоприятного и желанного и вы говорите себе: « Я вылечусь от этой болезни». Второе, что вы должны представить - процесс того как вы ее достигаете и проговариваете: «Я буду придерживаться всех рекомендаций врачей, я брошу курить, я займусь йогой, я буду медитировать, я буду хорошо питаться, хорошо спать, гулять перед

сном. Это уровень предыдущего стресса уже довел меня до этого. Уже пора взять себя в руки и делать все, для того, чтобы вылечиться».
Самоуспокоение – это научно обоснованный метод, обязательно попробуйте, если у вас случилась стрессовая ситуация. Но самое важное - мы используем самоутешение и самоуспокоение для того, чтобы они нас мобилизировали действовать адекватно и целесообразно, чтобы быстрее преодолеть стрессовую ситуацию.

3). <u>Отвлечение внимания.</u>

Составьте приятный список дел на разные сферы жизни, который подкрепит ваше тело, вашу душу ваши близкие отношения и «зайдет» со стороны хобби, отдыха и развлечений.

1. Отвлечь внимание на то, что связано с нашим телом:
   Займитесь йогой, запишитесь в спортзал, бассейн, подкрепите это прогулкой перед сном. Начните практиковать скандинавскую ходьбу, бег (если нет противопоказаний), запишитесь на массаж, примите ванну и, конечно же, сон.
2. Хобби:
   Слушайте музыку, читайте книги, играйте на музыкальных инструментах, свяжите свитер, коллекционируйте монеты или пуговицы, займитесь разведением цветов и дарите их своим друзьям.
3. Приятные дела:
   Выбрать приятные дела, которые связаны с рутинной деятельностью (мытье посуды, приготовление пищи, мытье полов, уборка), другими словами - трудотерапия.
4. Хорошо действуют метод, который привлекает друга или какие - то отношения, они содействуют выбросу окситоцина – гормон доверия. Поэтому согласитесь на долгую прогулку на свежем воздухе со своим лучшим другом или с вашим приятелем и получите удовольствие от общения.
   Желаю Вам крепкого здоровья, бодрости, сил, веры в себя и любви близких!