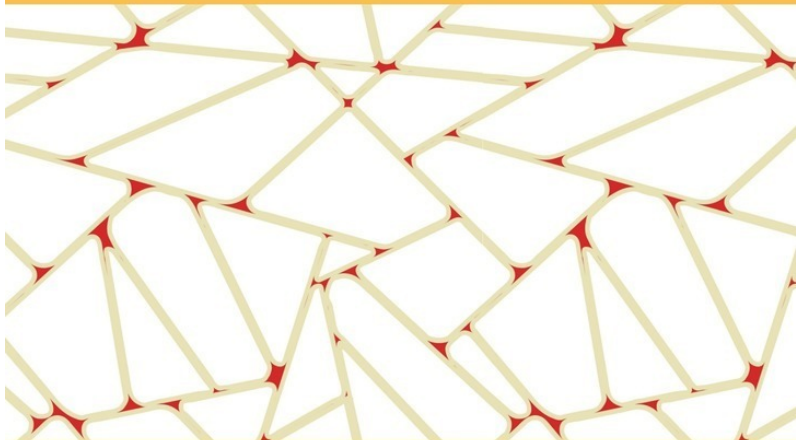


Юрий Виноградов



МЕДИТАЦИЯ- АНТИСТРЕСС

Программа редукции стресса,
основанная на внимательности (MBSR)

Юрий Виноградов
Медитация-антистресс.
Программа редукции
стресса, основанная
на внимательности (MBSR)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25912767
ISBN 9785448569272

Аннотация

Книга представляет собой краткое руководство по практике научно обоснованной программы редукции стресса, основанной на внимательности (MBSR). Или – антистрессовая медитация. Она представляет собой краткое руководство. У вас может возникнуть желание получить больше информации по данной теме, если вы начинающий практик медитации или желаете глубже погрузиться в изучение данного вопроса.

Содержание

Стрессоустойчивость	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Медитация-антистресс
Программа редукции
стресса, основанная
на внимательности (MBSR)**

Юрий Виноградов

© Юрий Виноградов, 2017

ISBN 978-5-4485-6927-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Стрессоустойчивость

Много ли в вашей жизни событий или встреч, которые вы могли бы отметить хэштегом #стресс? Быть может, для вас это работа или поездки в метро? Или же общение с людьми не дается вам без напряжения?

В 1936 году Ганс Селье впервые ввел такое понятие как «стресс» – оно плотно вошло в массовую культуру и с тех пор только набирает популярность, особенно сейчас, когда ритм жизни большинства людей многократно ускорился.

Научное определение гласит: стресс – это совокупность неспецифических нормальных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов. Например, в случае проникновения инфекции в человеческий организм, он реагирует температурой, слабостью и потерей аппетита. Похожая схема работает и в случае стрессовой ситуации: задействуется эндокринная система, активизируется – нервная, образуется мышечное напряжение. Порой даже случаются яркие эмоциональные проявления, когда переизбыток стресса не подавляет активизирующие реакции организма: вплоть до состояния ступора, истерики или даже потери сознания.

Все стрессовые состояния условно можно разделить на два вида: эустресс (полезная реакция) и дистресс (вредная реакция). Эустресс закаляет организм и развивает его

способность переносить ещё большие потрясения без особых трудностей. Подобные ощущения похожи на закаливание контрастным душем ранним утром и не принесут ощутимого вреда.

Но дистресс – это слишком сильная реакция, противостоять которой организм не в силах. Из этого боя он не выйдет без потерь – стресс такого типа запускает процессы саморазрушения. Например, менеджер, совершающий холодные звонки и получающий отказ за отказом в грубой форме, испытывает дистресс.

В том, что стресс является неспецифической реакцией организма на негативные раздражители, есть и свой плюс. Раз одна реакция похожа на другую, значит, и способы адаптации к стрессу не сильно разнятся. Например, любой звонок незнакомому человеку для вас – это настоящее испытание. Но вы можете подготовить свою гормональную и нервную систему к подобной коммуникации с помощью... контрастного душа! Легко контролируемое время нахождения под струей холодной воды позволит вам оставаться в рамках полезного эустресса – и при этом перепады температур натренируют сосудистую систему, уменьшив риск инфаркта и инсульта. Как и при любой другой тренировке, для достижения видимого результата в антистрессовых мероприятиях важна регулярность. Ежедневно принимая контрастный душ, вы сможете достичь антистрессового просветления.

В ваших силах научить свой организм спокойно реагировать на стресс в целом – и обрести способность оставаться умиротворенными вне зависимости от того, какая задача стоит перед вами. Освободив ум от дистресса, вы заставите грубую реакцию организма отступить – и сможете невозмутимо наблюдать за любой ситуацией, достигнув гармонии с собой и окружающим миром, принимая трезвые и взвешенные решения в любой непредвиденной ситуации.

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.