

Марта Дэвис,  
доктор психологии  
Мэтью Маккей,  
доктор философии  
Элизабет Роббинс Эшельман,  
дипломированный сотрудник

продано  
более  
1 000 000  
экземпляров

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

# РЕЛАКСАЦИЯ И СНЯТИЕ СТРЕССА



ВСЕ

**Марта Дэвис  
Мэтью Маккей  
Элизабет Роббинс Эшельман  
Релаксация и снятие  
стресса. Рабочая тетрадь**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41676739](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41676739)*

*Релаксация и снятие стресса. Рабочая тетрадь. / Дэвис М., Маккей М.,  
Роббинс Эшельман Э.: Весь; Санкт-Петербург; 2019  
ISBN 978-5-9573-3458-3*

### **Аннотация**

На сегодняшний день более миллиона людей по всему миру приобрели эту книгу, чтобы узнать, как успокоить свой разум, расслабить тело, изменить модель поведения, которая разрушает, и взять под контроль собственную жизнь. Научитесь техникам релаксации и управления своим самочувствием, чтобы справляться со стрессом и наслаждаться спокойствием и уверенностью в себе и своих силах изо дня в день. Группа авторов, дипломированные специалисты-практики, предлагают:

- специальное дыхание, чтобы контролировать симптомы стресса и избавляться от них;
- глубокая мышечная релаксация для уменьшения физиологического напряжения и снижения тревожности;
- медитация для обретения спокойствия и

невозмутимости; • техники самоконцентрации – сознательного поддержания состояния покоя с помощью соответствующих мыслей, какие бы чувства в вас ни кипели; • визуализация для расслабления и освобождения от стресса; • прикладная релаксация для быстрого облегчения состояния при панических атаках, общей тревожности, шуме в ушах, учащенного сердцебиения и др. • самогипноз для избавления от различных проблем, например от бессонницы, нервных тиков и тремора, хронического мышечного напряжения, определенных видов боли; • тактика поведения в ситуации многозадачности и рабочего стресса; • правильное питание для здоровья тела и психики. Книга построена таким образом, что вы сможете прямо в ней вести необходимые вам записи и выполнять письменные задания – вы найдете множество рабочих листов и бланков для упражнений.

# Содержание

Предисловие к шестому изданию	10
Благодарности	15
Как извлечь максимальную пользу из этой книги	17
1. Как вы реагируете на стресс	22
Источники стресса	24
Реакция «бей или беги»	26
Хронический стресс и болезни	29
График недавних событий	32
Профилактика	39
Контрольный список симптомов	41
Тактика преодоления стресса	44
Список способов борьбы со стрессом[3]	48
Определение цели	51
Эффективность	53
График эффективности освобождения от симптома	55
2. Ментальное тело	59
Основы	60
Изучение тела	62
Дневник осознания стресса	65
Дневник общего напряжения	68
3. Дыхание	70
Основы	71

Эффективность	75
Время, необходимое для освоения	77
Инструкции	78
Подготовка к выполнению дыхательных упражнений	79
Основы дыхания	82
Дополнительные рекомендации	86
Дыхание для уменьшения напряжения и лучшего осознания	88
Конец ознакомительного фрагмента.	91

# **Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Элизабет Эшельман Релаксация и снятие стресса. Рабочая тетрадь**

*Мы хотели бы посвятить эту книгу нашим  
родным и близким*

*Спасибо Биллу и Аманде, Дону, Джуди, Рибekaбу  
и Джордану*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»





Пётр Лисовский

Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay

The relaxation and stress reduction workbook

Перевод с английского *Зои Святогоровой-Лижё*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

The material in chapter 13 that is based upon the work of Michelle G. Craske and David H. Barlow's Master Your Anxiety and Worry, 2nd ed. (2006) pages 99–109 is used by permission of Oxford University Press.

# Предисловие к шестому изданию



Сегодня нас захлестывают волны информации, в том числе информации о стрессе и о том, как с ним справляться. Эта книга уникальна тем, что немедленно обнуляет конкретные стрессоры в вашей жизни и вашу реакцию на них. Как только вы определите источники своего стресса, ваши самые тревожные симптомы и способы борьбы с ними, вам будут предоставлены методы, которые помогут в вашей личной ситуации. Вам не нужно будет тратить свое время, читая материалы, не имеющие отношения к вашим конкретным потребностям; вместо этого вы сможете сосредоточиться на простых пошаговых инструкциях, которые значительно облегчат ваше состояние.

Эта книга основана на более чем двадцатипятилетнем клиническом опыте работы с пациентами, пришедшими к нам с симптомами напряжения и стресса, такими как бессонница, тревожность, высокое кровяное давление, головные боли, расстройство желудка, депрессия и раздражительность. Обращаясь за помощью, многие из этих людей рассказывают, что переживают какие-либо изменения в жизни: потерю, продвижение по службе, переезд. Это не удивительно, ведь стресс можно определить как перемены, к которым нам необходимо приспособиться. Большинство пациентов описывают свои ощущения как истощение организма от повседневных трудностей, таких как общение с невнимательными или грубыми людьми, поездки на дальние расстояния, уход за детьми или пожилыми родственниками и обработка целых кип документов. Один из пациентов назвал этот процесс «истощения» «смертью от тысячи порезов». Действительно, неуправляемый стресс может иметь накопительный эффект, который, в свою очередь, способен привести к серьезным психическим и физическим заболеваниям. Пациенты также рассказывают нам о наиболее распространенных способах преодоления стресса: усердная работа, терпение, подавление боли, обращение к лекарственным препаратам, алкоголю и наркотикам, «заедание» проблем, перекладывание своего разочарования на других. Разумеется, такие способы не давали положительных результатов.

На сегодняшний день более 700 000 человек приобрели

эту книгу, чтобы узнать, как успокоить свой разум, расслабить тело, изменить модель поведения и взять под контроль собственную жизнь. Приблизительно каждые пять лет мы выпускаем новую версию этой рабочей тетради, добавляя новые стратегии, эффективность которых доказали последние исследования и наш клинический опыт. Мы исключаем одни методы, которые оказались недостаточно полезными, а также упрощаем и сокращаем другие, чтобы сэкономить ваше время. Это позволяет поддерживать книгу в актуальном состоянии, чтобы она оставалась полезным ресурсом для профессионалов и исчерпывающим источником информации для лиц, желающих научиться самостоятельно управлять стрессом, а также учебником, незаменимым на занятиях и семинарах по преодолению стресса и релаксации.

Недавние исследования подтверждают справедливость мнения, что лучше прямо посмотреть в лицо своим проблемам, чем убегать от них. Хотя уход от болезненных ощущений, таких как тревога, депрессия и гнев, может принести вам кратковременное облегчение, в последующем, если говорить о долгосрочной перспективе, он не позволит вам внести положительные коррективы в переживания, связанные с этими неприятными ощущениями. Например, отказ от проведения занятия или семинара из-за боязни выступления перед незнакомыми людьми может на какое-то время избавить вас от тревоги и беспокойства, однако вы не получите опыта преодоления трудностей, который могли бы приоб-

рести, проводя это занятие, не обретете уверенности в том, что вы способны это сделать. Таким образом, вы будете продолжать испытывать страх перед публичными выступлениями и в следующий раз, когда вам понадобится произнести речь перед группой людей, вы по-прежнему будете испытывать ужас.

Размышляя об этом, мы добавили некоторые методы, для того чтобы укрепить вашу способность переносить неприятные ощущения, а также выработать уверенность в себе с тем, чтобы более эффективно достигать своих целей. Мы заменили главу под названием «Стоп, мысли» новой главой «Фокусирование». Эта глава научит вас исследовать свои чувства и понимать, что они означают. Вместо того чтобы пытаться подавить свои чувства, вам предлагается перейти к их принятию, извлекать из них опыт, используя простой, но глубокий и действенный метод, называемый «Фокусирование». Как правило, это уменьшает или исключает воздействие неприятных ощущений на вашу жизнь.

Мы пересмотрели главу «Управление беспокойством» (теперь она называется «Встречать беспокойство и тревожность лицом к лицу») и сделали акцент на том, что следует открыто признать свой страх перед неопределенностью, используя новую модель воздействия, разработанную Майклом Г. Крэском и Дэвидом Х. Барлоу. Глава «Навыки преодоления. Тренинг» была разделена на две главы: «Навыки преодоления страхов. Тренинг» и «Прививка от гнева».

Желаете ли вы внести лишь незначительные изменения в свою жизнь, или хотите полностью перестроить ее – в этой книге вы найдете те методы, которые необходимы именно вам. Наши пациенты и читатели уже использовали эти методы, и их усилия были достойно вознаграждены.

# Благодарности



Авторы хотят поблагодарить тех, кто способствовал выходу в свет шестого издания этой книги. Их профессиональная компетентность, опыт и сотрудничество сделали это издание еще более ценным.

Кэрил Фэйрфул – врач-диетолог, занимает ведущие позиции в Американской диетической ассоциации. Выпускница Калифорнийского университета в Санта-Барбаре; закончила интернатуру в больнице Бронкс, в Бронксе, в Нью-Йорке. Возглавляет отдел питания в медицинском центре Святой Клары в Северной Калифорнии. Разработала методические рекомендации и проводит индивидуальные и групповые консультации по правильному питанию. В настоящее время ра-

ботаает в больнице Сьерра Невада в Грасс-Уолли, в Калифорнии, в области лечебного питания. Миссис Фэйрфул написала главу 19 «Питание и стресс».

Черил Пирсон Кэри – специалист по реабилитации в медицинском центре Фремонта, Калифорния, доцент кафедры лечебной физкультуры. Имеет степени Университета Индианы, Университета Пердью и колледжа Сэмюэл Меррит. Является членом Американской ассоциации физической терапии. Миссис Пирсон Кэри написала главу 20 «Упражнения».

Авторы хотели бы поблагодарить Альберта Эллиса, который вызвался рассмотреть главу «Отказ от иррациональных идей» и дать к ней комментарии. Доктор Эллис разработал рационально-эмоциональную поведенческую терапию, которая легла в основу этой главы.

Мы также выражаем признательность Патрисии Итон за предоставление тематического исследования в главе «Фокусирование». Миссис Итон – врач-психотерапевт в отделении психиатрии в медицинском центре Святой Клары.



# Как извлечь максимальную пользу из этой книги



Прочитав книгу, вы овладеете клинически доказанными методами управления стрессом и релаксации. Каждый метод представлен с краткой справочной информацией, за которой следуют пошаговые упражнения. Практикуя эти методы, вы научитесь по-новому понимать вашу реакцию на стресс и узнаете, как восстановить равновесие и чувство благополучия в жизни.

Пользуйтесь книгой как путеводителем. В первую очередь прочитайте главы 1 и 2. Они являются фундаментом, на котором строятся все остальные главы. Информация, которую вы найдете в этих главах, даст вам достаточное представле-

ние о стрессе и о ваших личных реакциях на него, для того чтобы решить, какие главы будут вам наиболее полезны и какие из них следует прочитать.

Три главы из десяти обучают методам релаксации. Одиннадцать глав из пятнадцати помогут справиться с тревожными мыслями и чувствами. Глава 16 поможет научиться эффективно управлять временем, чтобы высвободить необходимые часы для релаксации и для занятий тем, что вам особенно необходимо. Глава 17 научит вас общаться более уверенно, а глава 18 даст множество вариантов решения вопроса о том, как справиться с экологическим и межличностным стрессом на работе. Главы 19 и 20 учат основам правильного питания и физическим упражнениям. Глава 21 даст вам несколько советов о том, как повысить мотивацию решения проблем, возникающих на вашем пути, и придерживаться вашего плана.

Стресс и напряжение постоянно присутствуют в вашей повседневной жизни. Управление стрессом и релаксация могут стать эффективными, только если вы сделаете их неотъемлемой частью вашего образа жизни. Когда вы овладеете подходящими для вас навыками, представленными в этой книге, практикуйте их регулярно, пока не убедитесь, что можете прибегать к ним в любое время в случае надобности, не обращаясь к письменным материалам. Ежедневные упражнения создадут привычку регулярной релаксации и снижения стресса на подсознательном уровне.

Вот несколько советов, которые помогут вам практиковать релаксацию на регулярной основе.

- Ежедневно выделяйте время для релаксации. Если организация регулярных занятий представляет для вас проблему, прочитайте главу 16 об управлении временем.

- Длительность времени, необходимого для выполнения упражнений по релаксации, может варьироваться. Начните с малого. Делать упражнения регулярно по пять минут эффективнее, чем заниматься в течение часа, но один раз. Оптимально выделять для релаксации от 20 до 30 минут один или два раза в день. Некоторые люди предпочитают делать короткие, но более частые паузы для релаксации.

- Выберите время, которое более всего подходит вам для релаксации, ответив на следующие два вопроса. Когда вам больше всего необходим отдых? Когда вы действительно можете отключиться от посторонних дел, чтобы уделить время себе?

Участники наших занятий по управлению стрессом и релаксации поделились своим опытом выполнения упражнений в течение дня.

- Утренние упражнения по релаксации помогают сосредоточиться и быть готовым справляться со стрессовыми ситуациями в течение дня.

- Паузы для релаксации в течение дня способствуют значительному снижению напряжения, которое в отсутствии

упражнений нередко достигает кульминации, проявляясь в таких болезненных симптомах, как головная боль или расстройство желудка.

- Релаксация в конце рабочего дня или сразу по возвращении домой позволяет отпустить и ослабить напряжение рабочего дня, успокоиться и восстановить силы, необходимые для того, чтобы насладиться своим личным временем в домашнем кругу.

- Упражнения, выполненные перед сном, помогают быстро заснуть, спать глубоко и крепко и наутро проснуться свежим и бодрым.

Найдите спокойное место, где вам никто не мешает овладевать методами релаксации. Освоив многочисленные методы, приведенные в рабочей тетради, вы сможете применять их в стрессовых ситуациях.

Поскольку подобная деятельность для вас внове, неплохо будет рассказать окружающим о том, чем вы занимаетесь. Попросите их помочь вам: оставить вас в одиночестве, чтобы не мешать занятиям. Члены семьи, коллеги по работе и друзья охотно поддержат вас, когда поймут, чем вы занимаетесь и с какой целью.

Лучше не практиковать релаксацию тотчас же после сытной еды или когда вы очень устали, если только вы не собираетесь сразу после упражнений лечь спать.

Вы получите больше удовольствия от упражнений, ес-

ли наденете свободную, не стесняющую вас одежду, вынете контактные линзы или снимете очки и расположитесь в помещении с комфортной температурой.

Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступить к упражнениям, если какие-либо из приведенных ниже факторов относятся к вам.

- Если вам более 30 лет или если ваша реакция на стресс проявляется физическими симптомами, такими как частые головные боли, проблемы с желудком или повышенное кровяное давление.
- Если после занятий по программе управления стрессом вы испытываете какие-либо длительные негативные физические последствия.

Ваш врач должен провести обследования с тем, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем, которые могут потребовать медицинского вмешательства. Лечащий врач может стать надежным партнером, который будет поддерживать вас на пути к здоровому образу жизни.

# 1. Как вы реагируете на стресс



Стресс постоянно присутствует в нашей жизни. Это неизбежно. Стресс возникает в результате любого изменения, к которому вам нужно привыкнуть, – от негативной реакции на грозящую вам опасность до восторга от влюбленности или достижения какого-либо долгожданного успеха. В промежутке между этими крайностями в повседневной, даже очень хорошо налаженной жизни мы то и дело оказываемся в стрессовых ситуациях. Стресс не всегда плох. На самом деле стресс не просто желателен, он необходим в нашей жизни. Является ли стресс, который вы испытываете, результатом серьезных перемен в вашей жизни или же возникает от накопления мелких повседневных проблем, именно ваша ре-

акция на эти события определяет то воздействие, которое стресс оказывает на вашу жизнь.

# Источники стресса

Выделяют четыре основных источника стресса.

1. Вы должны приспосабливаться к окружающей среде. Вам приходится терпеть перемены погоды, пыль, шум, уличное движение и загрязнение воздуха.

2. Вы должны справляться с общественными стрессорами, требующими вашего времени, внимания и больших энергетических затрат: переговоры, поджимающие сроки и конкурирующие приоритеты, презентации работы, межличностные конфликты, финансовые проблемы, потеря близких.

3. Третий источник стресса физиологический. Быстрый рост в подростковом возрасте, менопаузы у женщин, недостаток физических нагрузок, плохое питание и недосыпание, болезни, травмы и старение. Ваши физиологические реакции на угрозы, исходящие от окружающей среды и общества, а также на какие-либо перемены также могут выражаться в стрессовых симптомах, таких как мышечное напряжение, головные боли, расстройство желудка, тревожность и депрессия.

4. Четвертым источником стресса являются ваши мысли. Ваш мозг перерабатывает все те изменения, которые происходят вокруг вас и в вас самих, и определяет, когда включить «реакцию на стресс». То, как вы относитесь к событи-



ям, происходящим с вами сейчас, и то, чего вы ожидаете в будущем, может вызывать у вас как релаксацию, так и стресс. Например, если вы считаете, что мрачное выражение лица вашего шефа означает, что вы недостаточно хорошо выполнили свою работу, это с большой вероятностью вызовет у вас чувство тревоги. Если же вы припишете его недовольный вид усталости или озабоченности собственными проблемами, вас это, скорее всего, не встревожит.

Исследования, проведенные Лазарусом и Фолькманом (1984), доказывают, что стресс возникает от того, как вы оцениваете ситуацию. В первую очередь вы спрашиваете, насколько опасна или трудна эта ситуация и какие у вас имеются средства, для того чтобы с ней справиться. Тревожные, подверженные стрессу люди зачастую решают, что некое свершившееся событие таит в себе угрозу, трудности или нечто мучительное и что у них нет средств, чтобы ему противостоять.

## Реакция «бей или беги»

Уолтер Б. Кэннон, физиолог, заложил основы современного значения понятия «стресс» в Гарварде в начале XX века. Он был первым, кто описал реакцию «бей или беги» как ряд биохимических изменений, которые подготавливают вас к тому, как противостоять угрозе или опасности. Первобытным людям были необходимы мгновенные вспышки энергии, для того чтобы сражаться или спастись бегством от хищников, таких, например, как саблезубые тигры. Можно выразить благодарность этой реакции, которая помогла нашим предкам выжить и таким образом передать нам свой генетический код. Вспомните о тех случаях в вашей жизни, когда реакция «бей или беги» сослужила вам хорошую службу. Например, когда вам нужно было быстро отреагировать на подрезавший вас на автостраде автомобиль или на приставания чрезмерно агрессивного попрошайки.

Но в тех случаях, когда нормы общественной жизни не позволяют вам бороться или бежать, эта «экстренная» или «стрессовая» реакция перестает быть полезной.

Ганс Селье (1978), первый серьезный исследователь стресса, сумел проследить, что происходит в организме во время реакции «бей или беги». Он обнаружил, что любая проблема, воображаемая или реальная, заставляет кору головного мозга посылать сигнал тревоги гипоталамусу,

расположенному в подкорковой области, который отвечает за включение стрессовой реакции. Гипоталамус, в свою очередь, побуждает симпатическую нервную систему совершить ряд изменений в организме, таких как учащение сердечного ритма, дыхания, повышение мышечного напряжения, метаболизма и кровяного давления. Руки и ноги холодеют, поскольку кровь отливает от конечностей и органов системы пищеварения к большим мышцам, которые могут помочь сражаться или бежать. Некоторые люди ощущают колики в желудке. Диафрагма и анус блокируются. Зрачки расширяются, обостряются зрение и слух.

К сожалению, в случаях хронического стресса, когда психологическая реакция «бей или беги» становится неуправляемой, в организме происходят и другие изменения, иногда дающие длительный негативный эффект. Надпочечники вырабатывают кортикоиды (адреналин или эпинефрин и норэпинефрин), которые препятствуют пищеварению, воспроизводству, росту, заживлению тканей и реакциям иммунной и воспалительной систем. Иными словами, некоторые очень важные функции, поддерживающие наш организм в здоровом состоянии, начинают отключаться.

К счастью, тот же механизм, который включает стрессовую реакцию, может и отключить ее. Это называется «реакция релаксации». Как только вы решаете, что ситуация вам больше не угрожает, ваш мозг перестает посылать экстренные сигналы в мозговой ствол, который, в свою очередь, пре-

кращает посылать сигналы паники вашей нервной системе. Как только вы отключаете сигналы опасности, реакция «бей или беги» отключается. Обмен веществ, сердечный и дыхательный ритмы, мышечное напряжение и кровяное давление приходят в норму. Герберт Бенсон (2000) высказал предположение, что можно использовать сознание, для того чтобы изменить и улучшить свое физиологическое состояние, улучшая здоровье и, возможно, уменьшая необходимость в приеме медикаментов. Он придумал термин «реакция релаксации» для обозначения этой естественной восстановительной реакции.

# Хронический стресс и болезни

Хронический, или постоянный, стресс может возникнуть, когда жизненные стрессоры не отключаются на протяжении длительного времени, например, во время крупной реорганизации или сокращений на работе, бракоразводного процесса или когда приходится терпеть постоянную боль, а также во время болезни и при заболеваниях, представляющих угрозу для жизни. Хронический стресс также имеет место, когда мелкие стрессоры накапливаются и вы не в состоянии избавиться хотя бы от одного из них. До тех пор пока разум воспринимает угрозу, организм остается в возбужденном состоянии. Если ваша стрессовая реакция не выключается в течение длительного времени, шансы заработать заболевание, связанное со стрессом, возрастают.

Исследователи установили взаимосвязь между стрессом и болезнями уже более 100 лет назад. Они заметили, что у людей, страдающих от расстройств, связанных со стрессом, как правило, чрезмерно активизируется какая-либо система организма из тех, что наиболее подвержены стрессу, например: скелетно-мышечная, сердечно-сосудистая или желудочно-кишечная. К примеру, у некоторых людей хронический стресс может проявляться в мышечном напряжении или усталости. У других он способствует возникновению стрессовой гипертонии (повышенному кровяному давлению), мигрени,

язвенной болезни или хронической диарее.

Практически каждая из систем организма может пострадать от стресса. При росте кортикоидов происходит подавление системы воспроизведения; это может вызвать аменорею (прекращение менструаций) или невозможность овуляции у женщин, импотенцию у мужчин и потерю полового влечения у тех и у других. Вызванные стрессом изменения в легких повышают риск заболевания астмой, бронхитом и другими респираторными заболеваниями. Потеря инсулина при стрессовой реакции может стать причиной заболевания диабетом у взрослых. Стресс приостанавливает заживление и восстановление тканей, а это, в свою очередь, приводит к декальцинации (уменьшению содержания кальция) в костях, остеопорозу и повышению риска переломов. Подавление иммунной и воспалительной систем делает вас более подверженными простудным заболеваниям и гриппу и может привести к обострению некоторых тяжелых заболеваний, таких как рак и СПИД. К тому же длительная стрессовая реакция может вызывать обострение артрита, хронических болей и диабета. Существует также мнение, что продолжительное высвобождение и уменьшение количества норэпинефрина в состоянии хронического стресса может способствовать появлению депрессии и тревожности.

Связь между хроническим стрессом, заболеваниями и старением является еще одной областью для исследований. Специалисты по старению изучают взаимосвязь между те-

чением заболевания и возникновением дегенеративных расстройств. На протяжении нескольких поколений на смену инфекционным заболеваниям (тиф, пневмония, полиомиелит) пришли такие «современные бичи», как сердечно-сосудистые заболевания, рак, артрит, респираторные заболевания (астма, эмфизема), заболевания ЖКТ (язва, депрессия). При естественном процессе старения функции организма постепенно замедляются. Однако многие болезни среднего и старшего возраста появляются в результате стресса. В настоящее время ученые и клиницисты задаются вопросом: как стресс ускоряет процессы старения и что можно сделать, для того чтобы воспрепятствовать этому процессу?

# График недавних событий

Томас Холмс, доктор медицинских наук, и его коллеги в Вашингтонском университете обнаружили, что люди более подвержены риску заболеваний или появлению болезненных симптомов, если на протяжении какого-то периода времени они вынуждены были приспосабливаться к разнообразным переменам в своей жизни (1981).

Доктор Холмс и его коллеги разработали так называемый «График недавних событий»<sup>1</sup>, позволяющий определить количество перемен, которые произошли в вашей жизни за истекший год, и выяснить, насколько эти события могли увеличить риск возникновения болезни. Основная цель построения этого графика – помочь вам осознать события, вызывающие стресс, и определить их потенциальное воздействие на ваше здоровье, с тем чтобы вы могли предпринять необходимые шаги для снижения уровня стресса в вашей жизни.

**Инструкции.** Поразмышляйте о каждом из жизненных событий, приведенных в таблице ниже, и вспомните, сколько раз эти события происходили в вашей жизни в прошедшем году. Запишите это число в колонке «Количество раз». (Если

---

<sup>1</sup> Copyright 1981 by Thomas H. Holmes, MD, The University of Washington Press Edition, 1986. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA 98185.



какое-либо событие происходило более четырех раз, ставите все же цифру 4.)

Событие	Количество раз	x	Среднее значение	=	Ваш балл
1. Возникает намного больше или намного меньше проблем с начальником		x	23	=	
2. Серьезные изменения в режиме сна (вы спите намного больше или меньше, чем раньше, или вы засыпаете теперь в другое время)		x	16	=	
3. Серьезные изменения в приеме пищи (вы едите намного больше или намного меньше или поменяли часы приема пищи)		x	15	=	
4. Изменение привычек (в одежде, в поведении, в распорядке дня и т. п.)		x	24	=	
5. Серьезные изменения в вашем обычном проведении досуга или количестве времени, отведенного для отдыха		x	19	=	
6. Серьезные изменения в вашей общественной деятельности (экзамены, семинары, выступления, клубы, танцы, кино и т. п.)		x	18	=	
7. Серьезные изменения в ваших церковных мероприятиях (их стало намного больше или намного меньше, чем прежде)		x	19	=	
8. Серьезные изменения в количестве семейных посиделок (намного больше или намного меньше, чем прежде)		x	15	=	
9. Серьезные изменения в вашем финансовом положении (оно стало намного хуже или намного лучше)		x	38	=	
10. Проблемы с родственниками		x	38	=	
11. Серьезные изменения в количестве ссор с супругом (намного больше или намного меньше, чем обычно) относительно воспитания ребенка, личных		x	35	=	



12. Проблемы в сексуальной жизни		x	39	=	
13. Серьезная личная травма или болезнь		x	53	=	
14. Смерть близкого родственника (не супруга)		x	63	=	
15. Смерть супруга		x	100	=	
16. Смерть близкого друга		x	37	=	
17. Появление нового члена семьи (рождение ребенка, усыновление, переезд родителей и т. п.)		x	39	=	
18. Серьезные изменения, связанные со здоровьем или поведением членов семьи		x	44	=	
19. Перемена места жительства		x	20	=	
20. Содержание в тюрьме или в другом учреждении		x	63	=	
21. Мелкие нарушения закона (штрафы в транспорте, переход улицы в неподобающем месте, нарушение общественного спокойствия и т. п.)		x	11	=	
22. Крупные перестройки в бизнесе (слияние, реорганизация, банкротство и т. п.)		x	39	=	
23. Брак		x	50	=	
24. Развод		x	73	=	
25. Раздельное проживание с супругом		x	65	=	
26. Выдающиеся личные достижения		x	28	=	
27. Отъезд детей из дома (вступление в брак, поступление в колледж и т. п.)		x	29	=	
28. Выход на пенсию		x	45	=	
29. Серьезные изменения в рабочем расписании или в условиях работы		x	20	=	
30. Серьезные изменения в служебных обязанностях (продвижение, понижение в должности, перевод)		x	29	=	
31. Увольнение с работы		x	47	=	
32. Серьезные изменения в условиях жизни					

33. Супруг начинает или прекращает работать вне дома		x	26	=	
34. Ипотека или кредит на крупную покупку (приобретение дома, бизнеса и т. п.)		x	31	=	
35. Кредит на другие покупки (машина, телевизор, холодильник и т. п.)		x	17	=	
36. Взыскания на ипотеку или кредит		x	30	=	
37. Отпуск		x	13	=	
38. Переход ребенка в другую школу		x	20	=	
39. Переход на другую работу		x	36	=	
40. Начало или окончание обучения		x	26	=	
41. Примирение с супругом		x	45	=	
42. Беременность		x	40	=	
Ваш общий балл					

## Подсчет баллов

- Умножьте среднее значение на количество раз, когда происходило событие, и внесите результат в колонку «Ваш общий балл».
- Сложите ваши баллы, чтобы получить общий балл, и внесите его в нижнюю строку графика.

Согласно утверждениям доктора Холмса и его коллег, чем выше ваш общий балл, тем больше риск возникновения симптомов болезней, связанных со стрессом. Из тех, чей общий балл превышает 300 за последний год, почти 80 процентов рискуют заболеть в ближайшем будущем; из тех, чей

общий балл составляет от 200 до 299, около 50 процентов могут заболеть в ближайшем будущем; а из тех, чей общий балл составляет от 150 до 199, только 30 процентов могут заболеть в ближайшее время. Общий балл ниже 150 показывает, что ваша вероятность заболеть очень мала. Так что чем выше ваш общий балл, тем больше придется потрудиться, чтобы остаться здоровым.

Поскольку люди по-разному воспринимают одно и то же событие, а также отличаются по своей способности адаптироваться к изменениям, мы рекомендуем использовать этот стандартный тест только в качестве приблизительного прогноза вашего повышенного риска.

Стресс может накапливаться. События двухлетней давности все еще могут на вас влиять. Если вы считаете, что прошедшие события являются для вас фактором стресса, пройдите тест еще раз для событий предыдущего года и сравните результаты ваших общих баллов.

# Профилактика

Вот несколько способов, которые помогут вам использовать график недавних событий для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Вы можете использовать его, для того чтобы:

1. Напомнить себе о количестве изменений, которые произошли в вашей жизни, так что это будет легко и понятно и вам, и вашим близким.

2. Подумать, какое значение каждая произошедшая перемена имеет лично для вас, и попытаться определить, какие чувства вы при этом испытывали.

2. Подумать о способах, которые помогут вам лучше адаптироваться к каждому изменению.

4. Не торопиться при принятии решений.

5. Постараться предвидеть изменения в вашей жизни и хорошо к ним подготовиться.

6. Успокоиться и не спешить. Вооружиться мыслью о том, что будет сделано в свое время.

7. Найти время, для того чтобы оценить свои успехи и расслабиться.

8. Быть сострадательными и терпимым к самому себе. Люди нередко переживают всевозможные изменения в жизни. Требуется время, чтобы применить эффективные стратегии и справиться со стрессом.

9. Признать, *что* вы можете контролировать и *что* не можете, и, по возможности, выбирать те изменения, которые вы принимаете.

10. Опробовать методы управления стрессом и релаксации, представленные в этой книге, и включить наиболее подходящие для вас в свою личную программу по управлению стрессом.



# Контрольный список симптомов

Основная цель этой книги заключается в том, чтобы помочь вам избавиться от симптомов стресса, используя методы его снижения и релаксации. Для того чтобы вы смогли четко определить, над какими именно симптомами вы хотите работать, заполните следующий контрольный список.

Когда вы воспользуетесь этой рабочей тетрадью, для того чтобы овладеть методами снижения стресса, оказывающими наилучшее воздействие на ваши симптомы, вы можете вернуться к этому контрольному списку, с тем чтобы измерить степень улучшения вашего состояния.

**Инструкции.** Оцените симптомы, связанные со стрессом, по 10-балльной шкале, приведенной ниже, для того чтобы определить степень дискомфорта, который они вам причиняют.

Легкий дискомфорт			Умеренный дискомфорт				Крайний дискомфорт		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Симптом (игнорируйте те, которых не испытываете)</i>			<i>Степень дискомфорта (1–10) в настоящий момент</i>				<i>Степень дискомфорта (1–10) после овладения методами релаксации и снижения стресса</i>		
Тревожность в определенных ситуациях:									
• экзамены									
• поджимающие сроки выполнения работ									
• конкурирующие приоритеты									
• интервью									
• публичные выступления									
• другое									
Тревожность в личных взаимоотношениях:									
• с супругом									
• с родителями									
• дети									
• другое									
Беспокойство									
Депрессия									
Тревожность									
Гнев									
Раздражительность									
Обида									
Фобии									
Страхи									
Мышечное напряжение									
Высокое кровяное давление									
Головные боли									
Боли в шее									
Боли в спине									

**Важно!** Физические симптомы могут иметь чисто физиологические причины. Следует проконсультироваться с врачом, для того чтобы он исключил возможность подобных физических проблем, прежде чем предполагать, что ваши симптомы связаны исключительно со стрессом.

# Тактика преодоления стресса

Поскольку вы живете в современном обществе, в вашем распоряжении имеются разнообразные способы борьбы с негативными проявлениями стресса. Врачи могут лечить симптомы и заболевания, связанные со стрессом. Вы можете купить без рецепта лекарства, которые уменьшат боль, помогут заснуть, будут держать вас в тонусе, позволят расслабиться, избавят от изжоги и болей в кишечнике. Можете употреблять пищу, алкоголь и успокоительные средства, чтобы избавиться от чувства дискомфорта. Можете прибегнуть к развлечениям, таким как телевидение, кинофильмы, интернет, хобби и спорт. Укрыться в своем доме и избегать любых контактов, кроме самых необходимых, с миром, полным стрессов.

Наше общество вознаграждает людей, которые справляются со стрессом, работая усерднее и быстрее, чтобы произвести больше за более короткое время. Есть люди, которые процветают в нашем быстро развивающемся мире; их называют личностями типа «А». Личность типа «А» – это термин, появившийся в 1970-е годы для определения людей с сильно развитым чувством быстро уходящего времени. Они не способны расслабляться, не уверены в своем положении, очень конкурентоспособны и легко впадают в гнев, когда не могут идти своим собственным путем. Классическое

исследование личности типа «А», продолжавшееся 12 лет и охватившее более 3500 здоровых мужчин среднего возраста, было описано Милтоном Фридманом и Реем Розенманом в 1974 году и выявило, что поведение типа «А» повышает риск ишемической болезни сердца в два раза. Недавние исследования<sup>2</sup> показали, что только элемент враждебности личности типа «А» уже является значительным фактором риска для здоровья.

В 2006 году в статье, напечатанной в американском кардиологическом вестнике (American Journal of Cardiology. Denollet, et al.), обсуждалось, как некоторые черты характера личности могут пагубно сказываться на здоровье сердца, и предлагалось создать новую *личностную конструкцию*, названную тип «Д» или «несчастливая личность». Поведение типа «Д» характеризуется тенденцией испытывать негативные эмоции (гнев и враждебность) и подавлять эти эмоции, избегая социального контакта с окружающими. Как негативизм, так и социальная самоизоляция связаны с повышенным *кортизолом* (гормоном, очень напоминающим кортизон по своим физиологическим эффектам), который усиливает реакцию на стресс и увеличивает риск заболевания ишемической болезнью сердца и другими болезнями, связанными со стрессом. Однако невозможно с точностью утверждать, будет ли тип «Д» обладать такой же выносливостью по отношению к стрессу, как личность типа «А».

---

<sup>2</sup> Williams, 2001.

Согласно исследованиям психолога Чикагского университета Сюзанны Кобаса и ее коллег (1985) некоторые личности изначально менее подвержены стрессу в отличие от беспокойных, вечно находящихся в стрессовом состоянии людей. Эти «устойчивые к стрессу» люди реже болеют и соответственно реже отсутствуют на работе. Они рассматривают стрессоры как шансы для новых возможностей и персонального роста, а не как угрозу. Они способны контролировать свои жизненные ситуации и располагают средствами, для того чтобы сделать выбор и повлиять на события, происходящие вокруг. У них также есть чувство приверженности своему дому, семье и работе, что значительно облегчает им общение с людьми и занятия какой-либо деятельностью. Согласно мнению Герберта Бенсона и Эйлин Стюарт, авторов «Книги здоровья» (The Wellness Book, 1993), у людей, которым присущи эти «стрессоустойчивые» характеристики, которые имеют хорошую систему социальной поддержки, регулярно занимаются спортом и придерживаются здорового питания, уровень заболеваемости существенно ниже.

Дэниэл Гольман, автор популярной книги «Эмоциональный интеллект» (1995), дает определение эмоционально здоровых людей как личностей, которые постоянно демонстрируют самосознание, самодисциплину и эмпатию. Гольман утверждает, что «эмоциональный интеллект» включает в себя способность справляться со стрессом.

Психолог Шелли Э. Тейлор в книге «Инстинкт забо-

ты» (The Tending Instinct, 2002) рассуждает о том, что люди от природы запрограммированы заботиться друг о друге. В своем исследовании Тейлор замечает, что в эксперименте, посвященном изучению реакции «бей или беги», участвовали только мужчины. Автор попыталась выяснить, есть ли отличия в том, как справляются со стрессом мужчины и женщины, и если есть, то в чем они заключаются. Она обнаружила следующее: если вместо того чтобы «бежать или бороться», люди (особенно женщины) в стрессовой ситуации имеют возможность обратиться в группу социальной поддержки, где могут как получать помощь, так и оказывать ее другим, то они гораздо реже испытывают длительную стрессовую реакцию. Ее теория известна под названием «заботиться и дружить». Тейлор говорит: «Общественные связи – самое дешевое из лекарств, которые имеются в нашем распоряжении».

# Список способов борьбы со стрессом<sup>3</sup>

Перед тем как перейти к занятиям по программе, необходимо выяснить, как вы обычно справляетесь со своим стрессом.

**Инструкции.** Ниже перечислены способы, к которым мы чаще всего прибегаем, для того чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Отметьте те из них, которые характерны для вас, или те, которые вы часто используете.

- ☐ 1. Стараюсь переключиться с проблемы на работу, работаю больше и быстрее.
- ☐ 2. Обращаюсь к друзьям, с которыми можно поговорить и которые меня поддержат.
- ☐ 3. Ем больше, чем обычно.
- ☐ 4. Делаю какие-нибудь физические упражнения.
- ☐ 5. Становлюсь раздражительным и срываю свое раздражение на окружающих.
- ☐ 6. Выделяю немного времени для релаксации, дыхательных упражнений и расслабления.
- ☐ 7. Курю сигарету или пью какой-нибудь напиток с кофеином.
- ☐ 8. Стараюсь понять причину стресса и работаю над тем,

---

<sup>3</sup> Текст адаптирован из “Coping Styles Questionnaire” 1999 by Jim Boyers, Ph. D., Kaiser-Permanente Medical Center and Health Styles, Santa Clara, CA.



чтобы устранить ее.

☐ 9. Стараюсь не думать о своих переживаниях и просто выполняю обычные повседневные дела.

☐ 10. Стараюсь рассматривать проблему как возможность.

☐ 11. Сплю больше, чем мне необходимо.

☐ 12. Беру отпуск и не возвращаюсь на работу, пока не отдохну.

☐ 13. Хожу по магазинам и покупаю что-нибудь, что улучшает мое настроение.

☐ 14. Шучу со своими друзьями; юмор помогает мне снять напряжение.

☐ 15. Пью больше алкогольных напитков, чем обычно.

☐ 16. Занимаюсь любимым делом или чем-нибудь интересным. Это помогает мне расслабиться и получить удовольствие.

☐ 17. Принимаю лекарства, которые помогают мне успокоиться и лучше спать.

☐ 18. Придерживаюсь здорового питания.

☐ 19. Игнорирую проблему и надеюсь, что она исчезнет сама собой.

☐ 20. Молюсь, медитирую, уделяю больше внимания своей духовной жизни.

☐ 21. Переживаю из-за возникшей проблемы, но опасаясь что-либо предпринять.

☐ 22. Стараюсь сосредоточиться на вещах, которые я могу

контролировать, и принять то, что контролировать не могу.

## **Оцените свои результаты**

Четные пункты, как правило, предлагают более конструктивные методы борьбы со стрессом, а нечетные – менее конструктивные. Поздравьте себя, если вы выбрали пункты под четными номерами. Задумайтесь, не нужно ли что-либо изменить в вашем образе мыслей или поведении, если вы отметили какой-либо пункт под нечетным номером. Попробуйте прибегнуть к какому-либо способу под четным номером, который прежде вы не использовали. А наша книга поможет вам в этом.

# Определение цели

Цель управления стрессом – не только в его снижении. В конце концов, не покажется ли жизнь скучной без стрессовых ситуаций? Как уже говорилось раньше, существует тенденция считать стрессовыми ситуациями, или стрессорами, исключительно негативные факторы (как, например, травмы или смерть любимого человека). Но стрессоры часто бывают и позитивными. К примеру, переезд в новый дом или повышение по работе также является стрессовой ситуацией, поскольку меняется статус и появляются новые обязанности. Физические нагрузки во время хорошей тренировки, волнение, когда делаешь что-либо сложное в первый раз, или же наслаждение от созерцания восхитительного заката в последний день отпуска – все это примеры позитивного стресса.

Дистресс, или негативный стресс, возникает тогда, когда вы осознаете: дело, которое вам предстоит, настолько опасное, трудное и мучительное, что у вас может не хватить средств, чтобы справиться с ним. В действительности вы можете усилить свою способность противостоять негативно-му стрессу, включая в повседневную жизнь такие виды деятельности, как решение трудных задач, регулярные занятия спортом, практики релаксации, здоровое питание, общение с приятными людьми, а также позитивное мышление, чув-

ство юмора и здравый смысл.

Производительность и эффективность на самом деле повышаются при нарастании стресса, но до тех пор, пока производительность не достигает своего максимума, — тогда уровень стресса становится слишком высоким. Управление стрессом заключается в том, чтобы найти правильный тип и уровень стресса, подходящие лично для вас, ваших приоритетов и жизненной ситуации, так чтобы вы смогли сделать оптимальной вашу производительность и получить максимальное удовлетворение. Используя инструменты, представленные в этой книге, вы научитесь эффективно справляться с негативным стрессом, привлечете в свою жизнь больше позитивного стресса или задач, побуждающих вас к действию, получите от этого удовольствие и радость.

# Эффективность

Теперь, когда вы определили главные источники вашего стресса, его симптомы, а также способы борьбы с ним, настало время выбрать один или два симптома, которые особенно вам досаждают, и методы, которые вы будете использовать, для того чтобы избавиться от них. Определение и достижение поставленной цели даст вам чувство выполненного долга и побудит к дальнейшему использованию инструментов и идей, приносящих вам позитивные перемены, к которым вы стремитесь. Поскольку все люди по-разному реагируют на стресс, мы не можем сказать, какие методы окажутся наилучшими для вас. Тем не менее таблица, приведенная ниже, даст вам общее представление о том, с чего начать и в каком направлении двигаться.

Методы снижения стресса расположены в верхней строке таблицы, а типичные симптомы, связанные со стрессом, – в столбце слева. Как вы можете заметить, для работы с большинством симптомов эффективны несколько различных методов. Наиболее эффективные методы для определенного симптома отмечены большим «Х», в то время как другие полезные методы для того же симптома отмечены маленьким «х».

Методы делятся на две основные категории: техники релаксации, которые сосредоточены на релаксации тела, и тех-

ники снижения стресса, которые побуждают мозг эффективно управлять стрессом. Ваш мозг, тело и эмоции взаимосвязаны. Стремясь освободиться от стресса, вы получите наилучшие результаты, используя по меньшей мере один метод из этих двух областей. Например, если наиболее болезненным симптомом стресса является для вас тревожность, вы можете практиковать прогрессивную релаксацию и дыхательные упражнения для расслабления тела и выполнять упражнения из главы 12 для отказа от иррациональных идей и главы 13 для осознания беспокойства и тревоги, с тем чтобы уменьшить ваш ментальный и эмоциональный стресс. Если ваши результаты по «Списку методов борьбы со стрессом» показывают, что вы не занимаетесь регулярно спортом и (или) ваше питание оставляет желать лучшего, вам следует также обратиться к главам 19 (о питании) и 20 (о физических упражнениях), для того чтобы понять, как, совершенствуя эти методы, можно уменьшить вашу тревожность.

# **График эффективности освобождения от симптома**

Прочитайте главу 2, прежде чем переходить к следующим главам. Осознание своего тела – это ключ ко всем методам, описанным в этой книге; без него вы не сможете эффективно использовать ни один из них.

Симптомы	Дыхание	Прогрессивная релаксация	Медитация	Визуализация	Прикладная релаксация	Самогипноз	Аутогенные тренировки	Краткая комбинация методов	Концентрация
Тревожность в определенных ситуациях (экзамены, поджи-мающие сроки, ин-тервью, презента-ции)	X	X	x	x	X	x		x	X
Тревожность в от-ношениях (с супру-гом, с детьми, с начальником)	X	x				x		x	X
Общая тревожность и беспокойство	X	X	X		X		x	x	x
Депрессия	X		X						x
Враждебность, гнев, раздражительность, обида	X	x	x		X		x		X
Фобии, страхи	X	X		x	X				x
Мышечное напряже-ние	X	X		x	x	x	X	x	
Высокое кровяное давление	x	X	X				X	x	
Головные боли, боли в шее, боли в спине	x	X	X	X	X	X	x		x
Расстройства желуд-ка	x	X	x			X	X	x	
Бессонница, пробле-мы со сном	x	X			X	X	x		x
Стресс на работе	X	X			X			X	X





Симптомы	Отказ от нерациональных идей	Осознание беспокойства и тревожности	Тренировка навыков борьбы со страхами	Прививка от гнева	Постановка цели и управление временем	Вырабатывание уверенности в себе	Управление стрессом на работе	Питание	Физические упражнения
Тревожность в определенных ситуациях (экзамены, поджимающие сроки, интервью, презентации)	x	X	X		X	x			
Тревожность в отношениях (с супругом, с детьми, с начальником)	x	X	x			X			
Общая тревожность и беспокойство	X	X	x		X	x		x	X
Депрессия	X				x	X		x	X
Враждебность, гнев, раздражительность, обида	X			X	X	X		x	X
Фобии, страхи	x	X	X		x	x		x	x
Мышечное напряжение				x	x				X
Высокое кровяное давление				x	x	x		X	X
Головные боли, боли в шее, боли в спине						x		x	X
Расстройство желудка					x	x		X	x
Бессонница, проблемы со сном								x	X
Стресс на работе	X			x	x	x	X		

## 2. Ментальное тело



**Изучив эту главу, вы узнаете:**  
**как взаимодействуют ум и тело;**  
**как распознать напряженность в теле;**

**а также ознакомитесь с упражнениями, направленными на определение напряженности в теле и освобождения от нее.**

# ОСНОВЫ

Способность распознавать, как ваше тело реагирует на стрессоры в вашей жизни, может стать очень полезным навыком. Большинство людей гораздо лучше осведомлены о погоде или о своем счете в банке, чем о напряженности в собственном теле или о личной реакции на стресс. Ваше тело узнает о стрессе намного раньше, чем ваше сознание. Мышечное напряжение в теле является способом, позволяющим понять, что вы находитесь в стрессовом состоянии, а ментальное тело – это первый шаг к осознанию и снижению стресса.

Ваше тело неизбежно напрягается в состоянии стресса. Когда стресс проходит, проходит и напряжение. Также хроническое мышечное напряжение свойственно людям с определенными убеждениями или привычками и затрагивает определенные группы мышц. К примеру, женщина, которая считает, что нехорошо проявлять свою злость, с большой вероятностью будет страдать от хронического напряжения и болей в шее, а мужчина, постоянно испытывающий тревогу о будущем, может заработать хронические проблемы с желудком. Это перманентное мышечное напряжение замедляет пищеварение, ограничивает возможности самовыражения и уменьшает энергию. Каждая напряженная мышца блокирует движение.

Важно различать ваше внешнее и внутреннее осознание, чтобы отделить окружающий мир от физической реакции на него. *Внешнее осознание* включает в себя всю стимуляцию пяти чувств, исходящую из внешнего мира. *Внутреннее осознание* относится к любому физическому ощущению, чувству эмоционального дискомфорта или комфорта в вашем теле. В большинстве случаев вы не чувствуете напряженности в теле, поскольку ваше осознание в основном направлено на внешний мир. Ниже вы найдете упражнения, предназначенные для определения и исследования напряжения вашего тела.

Важность состояния тела, его влияние на сознание и взаимосвязь со стрессом была отмечена уже сотни лет назад в восточных философских учениях, таких как дзен, хатха-йога и суфизм. В прошлом веке работы Вильгельма Райха, ученика Зигмунда Фрейда, о взаимодействии тела с эмоциональными факторами вызвали большой интерес в западной психиатрии. Два других врача-психотерапевта, которые занимаются изучением тела и его взаимоотношений с эмоциональным стрессом, – это Фриц Перлс Гештальт и Александр Лоуэнс. Оба они исследуют взаимосвязь между мозгом и телом. Понимая, как тело реагирует на стресс, вы получаете важную информацию о вашей реакции на стрессовые факторы, которую сможете затем использовать для выработки плана управления стрессом.

# Изучение тела

Следующие упражнения способствуют осознанию тела и помогают определить области напряженности в нем.

## *Внутреннее и внешнее осознание*

1. Сначала сконцентрируйте ваше внимание на внешнем мире. Осознайте происходящее вокруг. Начиная каждую фразу со слов: «Я сознаю, что...» Например: «Я сознаю, что за окном проезжают машины, дует ветерок, светит солнце, что на столе передо мной стоит чашка кофе, на полу лежит синий ковер».

2. После того как вы осознали все, что происходит вокруг вас, переключите внимание на свое тело и физические ощущения – ваш внутренний мир. Например: «Я сознаю, что мне жарко, что моя шея напряжена, у меня чешется нос и ногу сводит судорогой».

3. Переключайтесь с внутреннего на внешнее осознание и обратно. Например: «Я сознаю, что сиденье стула давит на мои ягодицы, лампа отбрасывает желтый круг света, мои плечи сгорбились, с кухни доносится запах бекона».

Делайте это упражнение в течение дня каждый раз, когда выпадет свободная минута. Это позволит вам разграничить внутренний и внешний мир и по-настоящему оценить раз-

ницу между ними.

## ***Сканирование тела***

Закройте глаза. Исследуйте свое тело, начиная от пальцев ног и продвигаясь все выше. Спросите себя: «В каком месте я чувствую напряжение?» Как только обнаружите область напряжения, усильте его, чтобы лучше почувствовать. Осознайте те мышцы, в которых вы ощущаете напряжение. Затем скажите себе: «Я напрягаю мышцы шеи... Я причиняю себе вред... Я создаю напряжение в своем теле». Обратите внимание на то, что все мышечное напряжение исходит от вас. В этот момент постарайтесь осознать, какая жизненная ситуация может быть причиной этого напряжения, и подумайте, что бы вы могли сделать, чтобы ее изменить.

## ***Отпустите свое тело***

Лягте на коврик или на жесткую кровать и примите удобное положение. Согните ноги в коленях, так чтобы ступни ног оказались плотно прижатыми к полу (или кровати), и закройте глаза. Убедитесь, что вам достаточно удобно. Осознайте свое дыхание. Почувствуйте, как воздух проходит через ноздри, спускается по гортани в легкие. Сконцентрируйтесь на своем теле и позвольте каждому органу самопроиз-

вольно войти в ваше сознание. Какие органы вашего тела вы осознаете прежде всего? Какие ощущаете меньше? Осознайте, какие органы вашего тела вы легко ощущаете, а какие почти не чувствуете. Замечаете ли вы какую-либо разницу между правой и левой половиной тела? Теперь обратите внимание, ощущаете ли вы какой-либо физический дискомфорт. Осознайте этот дискомфорт настолько, чтобы вы могли подробно его описать. Сосредоточьтесь и осознайте, что происходит с этим дискомфортом. Можете ли вы повлиять на него? Ослабевает ли он, когда вы расслабляете мышцы? Сканируйте свое тело на остаточное напряжение или дискомфорт и отпускайте его с каждым выдохом. Продолжайте отпускать его таким образом в течение 5–10 минут, позволяя телу полностью овладеть сознанием.





Время	Стрессовая ситуация	Симптом
8.00	Будильник не прозвонил. Опоздал на работу, успел только выпить кофе	Легкая головная боль, нервозность
9.30	Начальник сделал мне выговор за опоздание	Беспокойство, депрессия, поверхностное дыхание
9.50		
11.00	Покупатель нагрубил и оскорбил меня	Гнев, напряженность в животе
11.15		
12.20	На обед было всего 10 минут; съел немного чипсов	Легкая головная боль
14.30		
15.00	Меня представили главному менеджеру	Нервозность, потливость
17.00	Сверхурочная работа, опоздал на ужин с семьей	
18.00	Ссора с сыном	Гнев, сильная головная боль
18.35	Жена защищала сына	Гнев, напряжение в шее, спине и животе
22.00		Беспокойство, не мог уснуть

Такой дневник показывает, как отдельные стрессовые ситуации вызывают предсказуемые симптомы. Межличностная конфронтация и чашка кофе вместо полноценного завтрака вызывают напряжение в животе. Спешка может вызывать *вазоконстрикцию* (сужение кровеносных сосудов). А если к тому же человек практически ничего не ел в течение дня, у него с большой вероятностью понизится содержание

сахара в крови, так что не удивительно, что он испытывает гнев и различные физические симптомы стресса, когда, вернувшись домой, снова оказывается в ситуации конфронтации. Вы можете использовать «Дневник осознания стресса», для того чтобы определить и систематизировать события, которые вызывают у вас стресс и характерные реакции.

Выполняя упражнения по изучению тела, приведенные выше, вы начнете понимать, где в вашем теле накапливается мышечное напряжение. Когда позволите себе осознавать это как можно полнее, вы найдете способы освободиться от этого напряжения. По мере освобождения вы ощутите возрастающую энергию и хорошее самочувствие.

Для того чтобы вести соответствующие записи о вашем самочувствии до и после упражнений, используйте «Дневник общего напряжения».

# Дневник общего напряжения

Оцените свое состояние по 10-балльной шкале до и после выполнения упражнения на расслабление.

1  
Полная  
релаксация  
(отсутствие  
напряжения)

2  
Сильная  
релаксация

3  
Умеренная  
релаксация

4  
Относи-  
тельная  
релаксация

5  
Легкая  
релаксация

6  
Легкое  
напряжение

7  
Относи-  
тельное  
напряжение

8  
Умеренное  
напряжение

9  
Сильное  
напряжение

10  
Экстре-  
мальное  
напряжение

День недели	До тренировки	После тренировки	Комментарии
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Возрастающее осознание реакции вашего организма на стрессовые ситуации является неотъемлемой частью обучения тому, как управлять стрессом в вашей жизни, не позволяя ему управлять вами. Эта глава поможет сделать первые

шаги на этом пути.

### 3. Дыхание



**Изучив эту главу, вы узнаете:**

**как использовать дыхание, для того чтобы повысить осознание внутренних ощущений;**

**как использовать дыхание для уменьшения напряжения и релаксации;**

**как использовать дыхание, для того чтобы уменьшить или устранить симптомы стресса.**

# ОСНОВЫ

Дыхание – это основная жизненная потребность, которую большинство людей воспринимают как должное. С каждым вдохом ваш организм получает кислород и освобождается от отработанного продукта – углекислого газа. Неправильное дыхание уменьшает приток и отток этих газов в организме, в результате чего вам становится труднее справляться со стрессовыми ситуациями. Некоторые виды дыхания могут даже способствовать возникновению тревожности, приступов паники, депрессии, мышечному напряжению, головным болям и усталости. По мере того как вы учитесь осознавать свое дыхание и практиковать замедление и нормализацию вдохов и выдохов, ваш мозг успокаивается и тело достигает состояния релаксации. Правильное дыхание, вошедшее в привычку, улучшит ваше физическое и психическое состояние, вне зависимости от того, практикуете ли вы этот метод отдельно или комбинируете его с другими методами релаксации.

Давайте рассмотрим, как происходит процесс дыхания. Когда вы делаете вдох, воздух поступает в ваш организм через нос, где он нагревается до температуры тела, увлажняется и частично очищается. Диафрагма – мышца, напоминающая ширму, отделяющая легкие от брюшной полости, – облегчает процесс дыхания, сокращаясь и расслабляясь с каж-

ДЫМ ВДОХОМ И ВЫДОХОМ.

Легкие похожи на дерево со множеством веточек (бронхов), которые доставляют воздух в эластичные воздушные мешки (альвеолы). Альвеолы имеют свойства, подобные свойствам воздушного шара: они расширяются, когда воздух попадает в легкие, и сжимаются, когда воздух выходит из них. Мелкие кровеносные сосуды (капилляры), которые окружают альвеолы, получают кислород и доставляют его к сердцу.

Сердце перекачивает кровь, насыщенную кислородом, во все части тела. Происходит обмен, при котором клетки крови получают кислород и выделяют углекислый газ – продукт жизнедеятельности, который переносится обратно в легкие, а затем выдыхается. Этот эффективный метод транспортировки и обмена кислорода и углекислого газа необходим для поддержания жизни.

Когда вы дышите, как правило, вы пользуетесь одним или двумя способами. Первый – грудное, или реберное, дыхание, второй – брюшное, или диафрагмальное.

*Грудное, или реберное, дыхание* – обычная «болезнь» современности, зачастую связанная с образом жизни, стрессом, тревожностью или другими формами эмоционального дистресса (то есть негативного стресса). Это поверхностное и зачастую нерегулярное и быстрое дыхание. При вдохе грудная клетка расширяется и ключицы приподнимаются, для того чтобы принять воздух. Постоянное поверхност-



ное грудное дыхание или же частые задержки дыхания могут быть связаны с хроническим стрессом, напряжением, плохой осанкой, тесной одеждой, намеренными задержками воздуха или выталкиванием его из груди, малоподвижным образом жизни, болезненными ощущениями или длительными периодами концентрации внимания, при которых человек забывает регулярно дышать.

Недостаточное количество кислорода и накапливание углекислого газа в организме, связанные с задержками дыхания, могут способствовать ощущению усталости и депрессии. Быстрое поверхностное грудное дыхание часто бывает связано с реакцией на стресс и тревожностью и может выражаться в таких симптомах, как легкая головная боль, сердцебиение, слабость, онемение и покалывание конечностей, возбуждение и одышка. Избыток углекислого газа выдыхается и (в результате дисбаланса уровней кислорода и углекислого газа в крови) слишком малое количество кислорода доходит до мозга и других органов тела. В острых или экстремальных случаях быстрое грудное дыхание легко распознается как гипервентиляция, однако умеренное и замедленное грудное дыхание может оставаться незамеченным на протяжении многих лет.

*Брюшное, или диафрагмальное, дыхание* — это естественное дыхание новорожденных младенцев и взрослых людей во время сна. Воздух при вдохе глубоко проникает в легкие, при этом живот расширяется, создавая пространство

для диафрагмы, которая сжимается и опускается к брюшине. При выдохе живот и диафрагма расслабляются. Диафрагмальное дыхание более глубокое и медленное, чем поверхностное грудное дыхание, а также более ритмичное и расслабляющее.

Функции респираторной системы позволяют вырабатывать энергию из кислорода и выводить отработанные продукты. Лучше осознавая способы вашего дыхания, отдавая предпочтение брюшному типу дыхания, вы сможете сбалансировать уровни кислорода и углекислого газа в организме, нормализовать сердечный ритм и уменьшить мышечное напряжение и тревожность, проявляющиеся в связанных со стрессом симптомах или мыслях. Диафрагмальное дыхание – это самый простой способ вызвать реакцию релаксации.

# Эффективность

Дыхательные упражнения, как показывает опыт, могут быть эффективными для уменьшения общей тревожности, приступов паники и агорафобии (боязни открытого пространства или толпы), депрессии, раздражительности, мышечного напряжения, головных болей и усталости. Они используются при лечении и профилактике задержек дыхания, гипервентиляции, поверхностного дыхания, холодных рук и ног (см. рис. 1<sup>4</sup>).

---

<sup>4</sup> Адаптировано из Цветной анатомии Уинна Капита и Лоуренса М. Эльсона, издательство Harper & Row, Нью-Йорк, 1977.

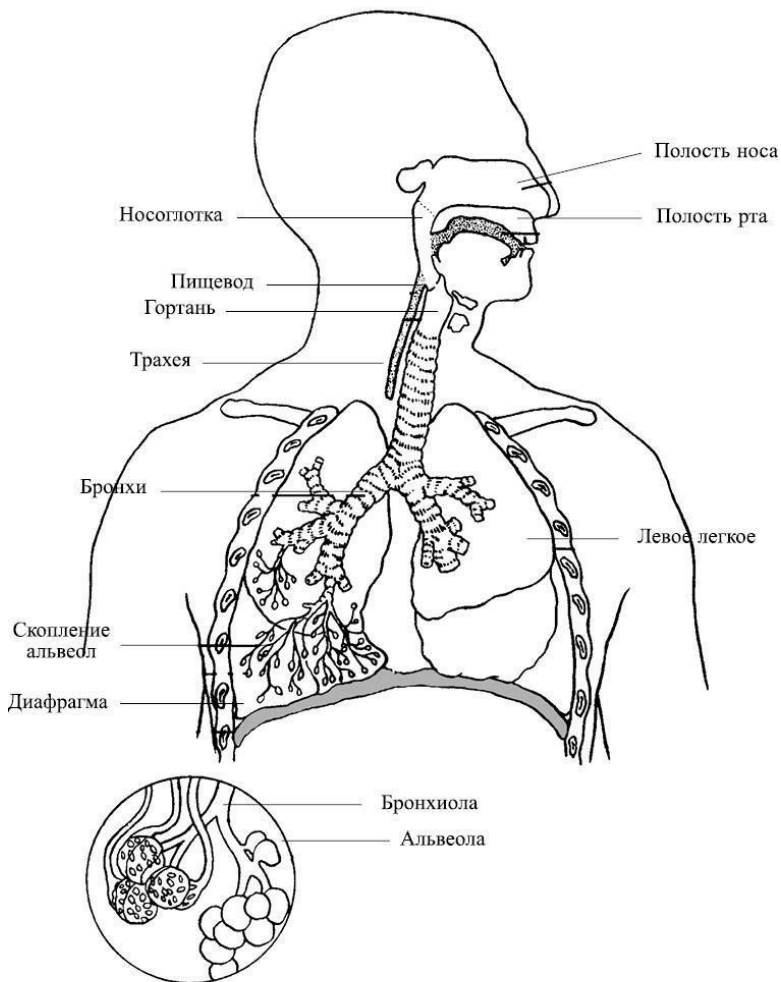


Рис. 1. Дыхательные органы человека

# **Время, необходимое для освоения**

Дыхательные упражнения могут быть освоены в считанные минуты, и преимущества некоторых из них можно почувствовать сразу. Регулярные занятия дыхательными упражнениями могут дать ощутимые результаты в течение нескольких недель, а то и дней. После того как вы приступили к выполнению упражнений, представленных в этой главе, составьте дыхательную программу, включающую упражнения, которые вы сочтете наиболее полезными, и придерживайтесь этой программы ежедневно для достижения наилучших результатов.

# Инструкции

Эта глава разделена на четыре раздела. Первый – подготовка к выполнению дыхательных упражнений, второй – основы дыхания, третий – дыхание для уменьшения напряжения и лучшего осознания и четвертый – дыхание для контролирования симптомов стресса или освобождения от них.

# **Подготовка к выполнению дыхательных упражнений**

1. Выберите время и место для освоения дыхательных упражнений, так чтобы никто вам не помешал. Постарайтесь делать их ежедневно в одном и том же месте и в одно и то же время. Освоив упражнения, вы сможете делать их каждый раз, когда окажетесь в стрессовой ситуации.

2. Лучше дышать носом, если только для этого нет противопоказаний. Если необходимо, прочистите носовые проходы, прежде чем приступать к упражнениям. Если не можете их прочистить, дышите ртом.

3. Выберите удобную для вас позу. Если вы выполняете дыхательные упражнения, для того чтобы расслабиться и лучше осмыслить свои ощущения, делайте упражнения сидя. Если же вам нужно заснуть, делайте упражнения лежа. Когда вы делаете упражнения сидя, помните о правильной осанке: голова находится в удобном положении относительно позвоночника, руки и ноги не скрещены, ступни прижаты к полу. Обратите внимание, что на начальной стадии вам будет проще осваивать правильное диафрагмальное дыхание в положении лежа. Ниже приводятся две позиции для выполнения упражнений лежа.

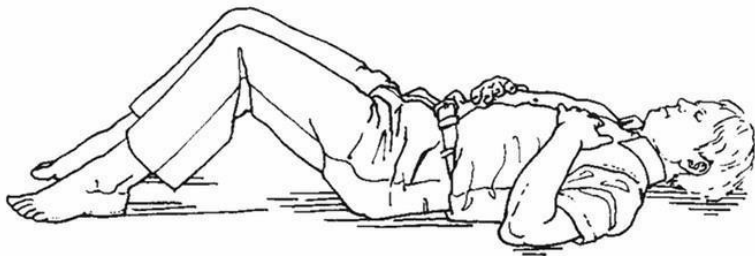
Если у вас проблемы со спиной, лучше выбрать позу с поднятыми коленями. Согните колени и поднимите ноги,

немного разведя их в стороны, ступни при этом слегка повернуты наружу. Убедитесь, что ваш позвоночник прямой.

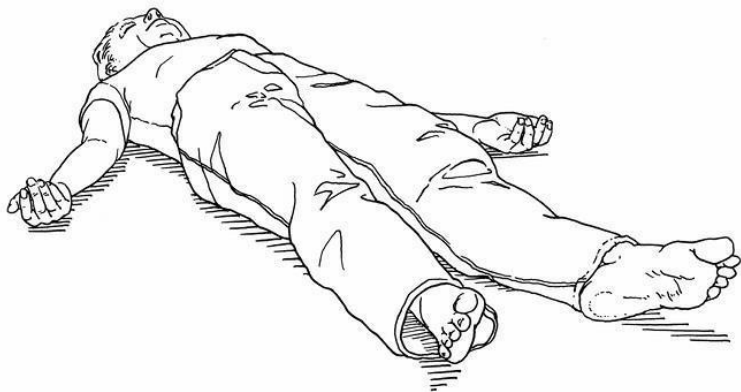
Если вы выбираете вторую позу, ваши ноги должны быть выпрямлены и слегка разведены в стороны, пальцы ног немного повернуты наружу, руки вытянуты вдоль туловища и не касаются тела, ладони обращены вверх, а глаза закрыты.

4. Какую бы позу вы ни выбрали, проверьте себя перед тем, как приступить к выполнению дыхательных упражнений. Пройдитесь мысленным взглядом по своему телу, отпустите напряжение из мест его наибольшего сосредоточения и поменяйте позу, если это необходимо, чтобы чувствовать себя более комфортно.





*Рис. 2*



*Рис. 3*

# Основы дыхания

Полезно понаблюдать, как вы обычно дышите, прежде чем осваивать способы дыхания как навыки для релаксации.

## *Как вы дышите*

1. Для того чтобы ответить на вопрос «Как вы дышите?», закройте глаза. Положите правую руку на живот на уровне талии, а левую – на грудь посередине.

2. Не пытайтесь изменить ваше дыхание, просто обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда прохладный свежий воздух попадает к вам в нос, проходит сквозь волоски в носовой полости, достигает основания носоглотки и спускается в легкие.

3. Обратите внимание на то, что происходит, когда глоток свежего воздуха попадает в ваши легкие. Что происходит, когда вы делаете выдох? Понаблюдайте некоторое время за своим дыханием, не делая никаких попыток его изменить. Не торопитесь.

4. Какая рука поднимается выше, когда вы делаете выдох – та, что на груди, или та, что на животе? Если ваш живот расширяется и поднимается больше при выдохе, у вас диафрагмальное дыхание. Если же ваш живот не двигается или двигается меньше, чем грудная клетка, у вас поверхностное

грудное дыхание.

## *Диафрагмальное, или брюшное, дыхание*

1. Лягте на спину, осторожно положите одну руку на живот, а другую на грудь и следите за своим дыханием. Обратите внимание, как ваш живот поднимается с каждым вдохом и опускается с каждым выдохом. Можно также положить на живот книгу, вытянуть руки вдоль тела и следить за дыханием.

2. Если вам с трудом дается брюшное дыхание, попробуйте один из следующих вариантов:

а. Сделайте сильный выдох, чтобы освободить легкие. Это создаст вакуум, который поможет глубоко дышать животом. Если вы заметите, что сбиваетесь на поверхностное грудное дыхание, нужно повторить это упражнение еще раз.

б. Прижмите руку к животу во время выдоха, а затем позвольте ему толкнуть вашу руку вверх, когда вы сделаете глубокий вдох.

в. Представьте, что ваш живот – это воздушный шар и, вдыхая, вы наполняете его воздухом.

г. Лягте на живот, положив голову на сложенные руки. Глубоко вдохните с помощью живота, так чтобы почувствовать, как живот упирается в пол.

3. Проверьте, двигается ли ваша грудь синхронно с движениями живота. Хотя при диафрагмальном дыхании боль-

шая часть движений приходится на долю живота, грудь тоже немного участвует в процессе дыхания. При вдохе в первую очередь живот, затем средняя, а после нее и верхняя часть грудной клетки поднимаются в едином плавном движении. Можно представить себе стакан, который наполняется водой от доньшка до самых краев, в то время как вы делаете вдох.

4. Теперь, когда вы знаете, что означает дышать диафрагмально, вы можете использовать этот способ, для того чтобы сделать дыхание еще более глубоким и медленным. Слегка улыбнитесь, вдохните через нос и выдохните через рот. Делайте долгие, медленные, глубокие вдохи и выдохи, при которых живот поднимается и опускается. Сосредоточьте внимание на звуке и ощущении своего дыхания, по мере того как вы все больше и больше расслабляетесь.

5. Если мысли и ощущения отвлекают ваше внимание, просто отметьте то, что они существуют, и вернитесь к дыхательным упражнениям.

6. Практикуйте диафрагмальное дыхание приблизительно 5–10 минут 1–2 раза в день. Постепенно увеличивайте время выполнения упражнения до 20 минут.

7. В конце каждого сеанса диафрагмального дыхания выделите немного времени, для того чтобы осознать свои ощущения (и получить от них удовольствие).

8. Факультативно: вы можете сканировать свое тело на наличие напряжения в начале и в конце каждого дыхательного сеанса. Сравните уровень напряжения, которое вы ощуща-

ете, заканчивая упражнение, с уровнем напряжения в начале. Используйте «Дневник общего напряжения» из главы 2, чтобы следить за своими успехами.

# Дополнительные рекомендации

1. Теперь, когда вы освоили диафрагмальное дыхание, проверяйте время от времени в течение дня, как вы дышите. Дышите ли вы диафрагмально? Поверхностно? Сдерживаете ли вы свое дыхание? Сделайте несколько диафрагмальных вдохов и выдохов. Сосредоточьте внимание на том, как поднимается и опускается ваш живот, когда воздух входит в легкие и выходит из них, и на ощущении релаксации, которое дает глубокое дыхание. Затем вернитесь к своим делам.

2. Если вам трудно проверять дыхание в течение дня, выберите какой-либо внешний сигнал, который будет напоминать о том, что следует обратить внимание на свое дыхание. Таким сигналом может служить что-либо, что попадает на глаза по крайней мере несколько раз в течение дня: руль вашего автомобиля, ваши наручные часы или записка на двери с надписью: «Дыши».

3. Когда вы научитесь расслабляться с помощью диафрагмального дыхания, у вас появится возможность использовать его каждый раз, чтобы снизить уровень напряжения, когда предполагаете, что можете оказаться в стрессовой ситуации, находясь в такой ситуации и после выхода из нее. Хотя это и не панацея, большинство людей утверждает, что диафрагмальное дыхание помогает им лучше справляться с трудными ситуациями.

4. Поначалу диафрагмальное дыхание может показаться неудобным, особенно если вы привыкли к поверхностному грудному дыханию. Приступая к упражнениям, полезно преувеличивать брюшные движения, помогая руками, чтобы лучше понять свои ощущения. Когда вы привыкнете, то не будете больше нуждаться в преувеличении и сможете вытянуть руки вдоль тела. Со временем диафрагмальное дыхание станет более естественным.

5. Диафрагмальное дыхание является неотъемлемой частью большинства дыхательных упражнений, а также частью других методов релаксации, которые вы найдете в этой книге, так что удостоверьтесь, что вы овладели им, прежде чем двигаться дальше.

# **Дыхание для уменьшения напряжения и лучшего осознания**

## ***Отпустите напряжение***

1. Сделайте диафрагмальный вдох, сказав самому себе: «Вдохни».
2. Задержите ненадолго дыхание, перед тем как выдохнуть.
3. Сделайте медленный и глубокий выдох, говоря себе: «Расслабься».
4. Сделайте паузу перед следующим естественным вдохом.
5. В то время как вы делаете медленный вдох, а затем на мгновение задерживаете дыхание, обратите внимание на те части тела, где появляется напряжение.
6. Выдыхая, ощутите, как напряжение естественным образом уходит из тела. С каждым выдохом вы будете ощущать все большее и большее расслабление.
7. Если какие-либо мысли, чувства и ощущения отвлекают ваше внимание, просто отметьте, что они существуют, и вернитесь к дыхательным упражнениям.
8. Практикуйте упражнение от 5 до 20 минут за один раз.



9. Когда вы освоите это упражнение, делайте его несколько раз в день в нейтральных, то есть не в стрессовых ситуациях. В конце концов, начните делать его в стрессовых ситуациях, чтобы уменьшить напряжение. Просто сделайте несколько диафрагмальных вдохов и выдохов, произнося при этом «Вдохни» или «Расслабься», отпуская напряжение во время выдоха. Сконцентрируйтесь на ощущении релаксации.

10. Помните, что вам может понадобиться выдохнуть прежде, чем вы сделаете глубокий вдох.

### *Счет в уме при дыхании*

Выполняя предыдущие упражнения, вы могли заметить, что ваши мысли склонны отвлекаться на телесные ощущения, шум, мечты, планы, беспокойство, рассуждения и так далее. Это естественно, однако может помешать вам научиться расслабляться. Мысленно считая вдохи и выдохи, вы получите возможность наблюдать за своими ощущениями, а это, в свою очередь, поможет успокоить ум и расслабить тело.

Быть внимательным во время выполнения упражнения означает осознавать свои ощущения здесь и сейчас, как объективный и дружелюбный наблюдатель, в то же время не позволяя отвлекаться на эти ощущения. Объективный наблюдатель подобен ученому, который отступает чуть в сторону,

для того чтобы следить за ходом эксперимента, не делая заключений и прогнозов, открытый для познания чего-то нового. Доброжелательный наблюдатель сочувствует происходящему, не будучи при этом вовлечен в этот процесс. Разумеется, легче сказать, чем сделать. К счастью, чем больше вы практикуете внимательность, тем легче она вам дается. К тому же каждый раз, когда вы отвлекаетесь от точки, на которой сосредоточены (в данном случае от дыхания и подсчета вдохов и выдохов), и заново концентрируете на ней внимание, вы тренируете свою способность сосредоточиться.

# 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.