Владимир Андрианов

ПРИЁМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ

Практическое руководство

Владимир Валентинович Андрианов

Приёмы психологической разгрузки. Практическое руководство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32493032
ISBN 9785449075253

Аннотация

Данное руководство поможет снять стресс, избавиться от вредных привычек и нежелательных черт характера. Для широкого круга читателей.

Содержание

ПРИЧИНЫ СТРЕССА И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ 5
Г. Селье, основатель теории стресса 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Приёмы психологической разгрузки
Практическое руководство

Владимир Валентинович Андрианов

© Владимир Валентинович Андрианов, 2020

ISBN 978-5-4490-7525-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРИЧИНЫ СТРЕССА И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

Ежедневно мы подвергаемся воздействию факторов, разрушающих здоровье: напряженный труд при нервных перегрузках, малоподвижный образ жизни и неправильное питание, конфликты в семье и на работе, неудачи в жизни. И все это в условиях экономического кризиса, снижения уровня жизни и стремительного загрязнения окружающей среды. В итоге мы заполучаем состояние нескомпенсиро-ванного стресса. По-английски, «стресс» – «напряжение», «давление». В 1936 г. канадский физиолог Ганс Селье впервые обозначил этим словом ответ организма на любые предъявленные ему требова-ния, как физические (воздействие холода, инфекций, яда), так и психологические (потеря близкого человека, неудачная любовь, крушение надежд и т.д.). Селье выделил фазы стресса: *тревога* (моби-лизация защитных сил), *резистентность* (приспособление к трудной ситуации) и *истощение* (после-дствия длительного воздействия стресса). Позднее учёный предложил различать стресс и дистресс (по-английски «дистресс» – «истощение», «несчастье»). Собственно стресс Селье рассматривал как положительный источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. Дис-тресс же насту-

пает при очень частых и чрезмерных стрессах, когда преобладает не радость преодоле-ния, а чувство беспомощности, безнадежности, «чрезмерности» или «обидной несправедливости» требуемых усилий. Итак, стресс – это состояние чрезмерного эмоционального напряжения, возника-ющего в ответ на неблагоприятные, психологические воздействия. Сильный стресс, вызванный неблагоприятными событиями и длительное психическое перенапряжение, возникшее под давлением постоянно действующих факторов, приводят к нарушению нормальной работы организма и в итоге – к развитию многих заболеваний. Хронические стрессы «награждают» нас постоянно подавленным на-строением. Плохая работоспособность, вялость, пассивность, бессонница или неглубокий беспокой-ный сон – это следствие стресса. На таком фоне возникают частые головные боли и сердечные недо-могания, чувство непреодолимой усталости («как выжатый лимон»), особенно сильное по утрам, а также трудное засыпание и мучительное пробуждение, чувство «тупой щемящей тоски» и ощущение, что жизнь – в тягость. Другой вариант развития дистресса: постоянное ощущение враждебности ок-ружающего мира, чувство угрозы и присутствия «соперника за спиной».

Как же быть? Приучать себя не реагировать на жизненные ситуации? Это невозможно. Мы так устроены, что не можем жить без эмоций. Любая наша деятельность сопровождается большим или меньшим эмоциональным напряжени-

ем. Причем эмоции не только неизбежны, но и необходимы (как положительные, так и отрицательные). Для нормального функционирования нервной системы необходимо, чтобы работа сочеталась с отдыхом. Периоды напряжения чередовались с периодами расслабления. Поэтому надо планировать свои дела на работе так, чтобы все их можно было выпол-нить в течение рабочего дня, а часы досу́га отдать досу́гу. При этом необходимо обязательно оста-вить резерв времени, т. к. всегда найдутся неожиданные дела, которые нарушат распорядок и вызо-вут этим состояние стресса. Рабочий план позволит Вам не только избежать нервных перегрузок, но и добиться больших успехов в работе. Необходимо также установить распорядок дня, регламенти-рующий, когда отдыхать, принимать пищу, ложиться спать. Это способствует ритмичной деятель-ности всего организма. Без такого распорядка груз повседневных дел постоянно тяготеет над челове-ком, вызывая озабоченность, напряжение, волнение, что в конце концов приведет к истощению нер-вной системы и другим нарушениям. Хотя бы час в день уделяйте прогулкам. Ни вечерние часы, ни выходные не следует использовать для продолжения все той же работы. Важно правильно использо-вать и время для еды. За столом нельзя обдумывать свои рабочие дела, обсуждать их с окружающими или читать. Лишая себя полноценного перерыва, мы снижаем свою работоспособность. Да и, вообще, это вредно. Завтрак, обед и ужин должны стать неторопливым отдыхом. Сам

отдых – не безделье. Активный отдых благоприятно действует на эмоциональную сферу, прекрасно снимает нервное напряжение. Само по себе переключение с одного вида деятельности на другой благотворно влияет на Вас. Если Вы устали и не можете справиться с задачей, то лучше заняться чем-либо другим, чем без-дельничать. После умственной нагрузки целесообразны физические упражнения (работа в саду, по-делки, спорт), а после физического труда полезно отдохнуть, читая книгу, играя в шахматы и т. д. В общении не стоит допускать всплеска эмоций, разговора на повышенных тонах. Наоборот: беседа в спокойной, доброжелательной манере, попытка понять точку зрения собеседника дадут наилучшие

результаты. После работы некоторое время удерживается повышенный уровень нервного напряже-ния. Оно может сохраняться долго, приводя к нежелательным последствиям. Необходимо снять это

напряжение. Чтобы расслабиться и отдохнуть, бывает достаточно нескольких слов о приятных новос-тях, улыбки. Разговор же о неприятных делах стоит заводить, лишь когда Вы полностью отключитесь от переживаний, вызванных работой.

Чтобы нервная система не перенапрягалась, надо объективно взвешивать свои возможности – не стремиться к невыполнимым целям, не ставить перед собой и другими людьми

неразрешимые зада-чи. Иначе возникнут конфликты с окружающими и нервные срывы. Ведь у каждого есть свой по-то-лок возможностей, у кого выше, у кого ниже. Но надо сделать всё, чтобы разумно достичь высоких результатов. Ведь особо вреден стресс неудач и рухнувших надежд.

Мы чрезмерно чувствительны к психическим травмам. Однако,

психологи выделили ряд установок и качеств личности, самоформирование которых помогает жиз-ненной и эмоциональной устойчивости, т. к. поддерживает нашу способность удерживать инициати-ву и оборачивать складывающуюся ситуацию в свою пользу. Бот они.

Г. Селье, основатель теории стресса

* стремитесь к высшей из доступных Вам целей и не вступайте в борьбу из- за безделиц;

* поступайте с другими так, как Бы хотели бы, чтобы они поступали с Вами;

* признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина, к ко-торой нужно стремиться;

* цените радость подлинной простоты жизненного уклада. Избегая всего нарочитого, показного и вычурного. Вы заслужите расположение и любовь окружающих;

* столкнувшись с любой жизненной проблемой, взвесьте, сначала, стоит ли она того, чтобы вступать в борьбу;

*постепенно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни. Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням;

* даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний об успехах;

* если предстоит удручающе неприятное дело, не откладывайте его: вскройте нарыв, чтобы быстрее устранить боль.

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.