

11 500 000 просмотров на YouTube

Павел Федоренко • Илья Качай

ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ: СТРАХИ, ТРЕВОГИ, ДЕПРЕССИЮ И СТРЕСС



Программа управления
своими эмоциями



Умный тренинг, меняющий жизнь

Умный тренинг, меняющий жизнь

Павел Федоренко

**Взять под контроль:
страхи, тревоги, депрессию
и стресс. Программа
управления своими эмоциями**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 616.85
ББК 56.12

Федоренко П. А.

Взять под контроль: страхи, тревоги, депрессию и стресс.

Программа управления своими эмоциями / П. А. Федоренко —
«Издательство АСТ», 2021 — (Умный тренинг, меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-136380-2

Все без исключения люди испытывают страхи, тревоги, негативные эмоции, отравляющие жизнь и вгоняющие в депрессию и стресс. И ничего не помогает: ни самовнушение, ни сила воля, ни психологи и психотерапевты, ни новомодные методы... Тем не менее, взять под контроль то, что мешает радоваться миру, возможно! Самое большое практическое руководство, в котором вы найдете авторский метод с эффективными техниками и приемами для самостоятельной работы со страхами, тревогами, стрессом и негативом. Помните: только от вас зависит, как скоро вы сможете насладиться полноценной здоровой жизнью.

УДК 616.85

ББК 56.12

ISBN 978-5-17-136380-2

© Федоренко П. А., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие	6
Часть I. Стресс и дистресс	8
Глава 1. Природа стресса и дистресса	8
Очень нервная система	8
Вегетативная нервная система и инстинкт самосохранения	8
Отличия стресса и дистресса	9
Основные факторы стресса	9
Стрессогенное мышление	10
Порочный круг избегания стресса	10
Непродуктивные способы преодоления стресса	11
Часть II. Формирование мотивации	12
Глава 2. Цель и мотивация преодоления стресса	12
Цель преодоления избыточных негативных эмоций	12
Примеры корректной и некорректной цели	12
Таблица мотивации	13
Таблица выгод и издержек	14
Мотивация – следствие действий	14
Часть III. Базовые упражнения	15
Глава 3. Нервно-мышечная релаксация	15
Порочный круг мышечного напряжения	15
Расслабление через напряжение	16
Накопительный эффект	16
Алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации	17
Ситуативная релаксация	19
Комплексная релаксация	19
Сигнальная релаксация	19
Природа мышечного напряжения	20
Глава 4. Дыхание животом	21
Порочный круг тревожного дыхания	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Павел Федоренко, Илья Качай
Взять под контроль страхи, тревоги,
депрессию и стресс. Программа
управления своими эмоциями

© Федоренко П., 2021

© Качай И., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Предисловие

Негативные эмоции – естественная и неизбежная часть жизни любого человека. Такие эмоции, как *тревога, гнев, обида, вина, стыд и подавленность* знакомы каждому. Но когда переживания захлестывают нас с головой, бьют через край и проявляются в самые неподходящие моменты, тогда самое время задуматься над тем, чтобы вооружиться эффективными и проверенными способами совладания с избыточными негативными эмоциями, а главное – научиться управлять ими до того, как они начнут управлять нами и нашей жизнью. Действительно, частые, длительные и интенсивные негативные эмоции, возникающие в обыденных ситуациях и плохо поддающиеся контролю, могут существенно снижать качество жизни и приводить к чрезмерному стрессу, различным телесным симптомам и таким неприятным состояниям, как *суетливость, нервозность, невозможность расслабиться, сниженная концентрация внимания, непрекращающаяся мыслительная жвачка, бессонница, ощущения выгорания, усталости, истощения и нервного срыва*.

Настоящая книга позволит освоить надёжные инструменты, помогающие снизить неадекватные эмоциональные реакции, выработать навыки саморегуляции, которые вы сможете применять в различных стрессовых ситуациях, и существенно улучшить качество жизни. Однако главное не просто знать о своих эмоциональных проблемах или даже понимать, откуда они есть-пошли, а систематически практиковать предложенные техники и упражнения по развитию стрессоустойчивости. Время и силы, которые вы затратите на работу над собой, точно окупятся в дальнейшем, а посему важно не просто прочесть эту книгу, а выполнять актуальные для вас и вашей проблемы практики. Вы можете делать пометки, выписывать на полях свои осознания и периодически возвращаться к ним, для того чтобы напоминать себе о каких-то важных положениях, которые со временем могут забываться. Пусть эта книга на какое-то время станет для вас настольной, а отработка описанных в ней навыков – регулярной, и тогда в будущем вы будете благодарны себе за то, что были настойчивы и последовательны.

В процессе написания этой книги мы изучили огромное количество литературы, посвящённой различным методикам преодоления стресса и избавления от эмоциональных проблем, и постарались на основе полученных знаний и собственного опыта помощи тысячам людей с самыми разными психологическими проблемами создать книгу, в которой не было бы ничего лишнего и которая вобрала бы в себя чёткие, доступно изложенные, а главное – эффективные техники, упражнения и приёмы по преодолению стресса. Основу этой книги составили принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, признанной Всемирной организацией здравоохранения самой эффективной в мире для преодоления различных эмоциональных расстройств. Помимо когнитивно-поведенческой терапии Аарона Бека и рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса работа содержит элементы метакогнитивной терапии Адриана Уэллса, терапии, основанной на осознанности, Джона Кабат-Зинна и терапии реальностью Уильяма Глассера... Кроме этого, в книге использованы материалы и разработки отечественных представителей когнитивно-поведенческой психотерапии – наставников и коллег авторов – Дмитрия Викторовича Ковпака, Андрея Геннадьевича Каменюкина, Елены Анатольевны Ромек, Владимира Георгиевича Ромека и других.

В книге представлены базовые упражнения, способствующие снижению общего эмоционального напряжения и стабилизации психологического состояния и физического самочувствия. Вы сможете осознать природу и структуру главных стрессовых негативных эмоций – тревоги, гнева, обиды, подавленности, вины и стыда, а также освоить когнитивные, поведенческие, эмоциональные и телесные практики, специально подобранные для преодоления каждой стрессогенной эмоции. Вы узнаете о том, каким образом ваше искажённое мышление приводит вас к стрессу, сможете составить досье стресса, разложив его по полочкам, и освоите

пути формирования здорового – более рационального, реалистичного и полезного мышления, способствующего развитию стрессоустойчивости. А еще вы найдёте алгоритмы для решения любых жизненных проблем, которые возникают из-за стресса и, накапливаясь, только усугубляют его.

Приятного чтения и планомерной работы!

Часть I. Стресс и дистресс

Глава 1. Природа стресса и дистресса

Очень нервная система

Чтобы вступить на путь постепенного преодоления разных проявлений стресса, важно понимать физиологические законы их функционирования. Любые техники и упражнения представляют собой лишь следствие этого понимания и, укрепляя теоретический фундамент, позволяют кирпичик за кирпичиком выстраивать здание счастливой жизни без избыточных стрессовых переживаний. Для начала нам нужно вспомнить о том, что у каждого из нас есть такая прекрасная вещь, как нервная система. «Ну ничего себе прекрасная! – сразу же воскликнут некоторые читатели. – У кого-то, может быть, и прекрасная, но моя нервная система давно порвалась на тряпки!» Не торопитесь вешать свою нервную систему на гвоздь или задвигать на антресоли. Она вам ещё пригодится. Но, чтобы всякий раз, образно говоря, не рвать её на британский флаг, необходимо понимать, как она всё-таки устроена. Итак, наша всё ещё прекрасная нервная система состоит из двух отделов – **регулируемого** (он включает в себя головной и спинной мозг и позволяет человеку свободно совершать контролируемые действия) и **автономного** (этот отдел самостоятельно регулирует работу внутренних органов и секреций и не зависит от желаний человека) (см. рис. 1).

Вегетативная нервная система и инстинкт самосохранения

Однако нас будет больше интересовать автономный отдел нервной системы – **вегетативная нервная система**. Почему? А потому что мало того, что вегетативная нервная система – женщина сильная и независимая, потому как функционирует самостоятельно и не зависит от наших желаний, так она ещё и «вся такая противоречивая», поскольку состоит из двух отделов – симпатического и парасимпатического, выполняющих диаметрально противоположные функции. Если *симпатический отдел отвечает за мобилизацию организма при реальной или даже представляемой в мыслях угрозе*, то *парасимпатический отдел расслабляет организм при отсутствии каких-либо угрожающих событий или мыслей о потенциальной опасности*. При этом неважно, угрожает ли вам реальная опасность или вы просто нарисовали в своём творческом воображении катастрофическую картину, как самолёт, на котором вы завтра полетите, упадёт на поезд, в котором по роковому стечению обстоятельств будет ехать ваш друг. В любом случае начнёт усиленно работать симпатический отдел, который мобилизует ваш организм для бегства, сражения или замирания с целью выживания, чтобы вы были готовы действовать по тысячелетиями вырабатывавшемуся эволюцией механизму. Поэтому заслуженную порцию адреналина и кортизола вы точно получите. Конечно, вы будете испытывать и телесные симптомы. Извольте тревожиться сами – извольте и тело побеспокоить. Но, когда реальная или представляемая опасность сойдут на нет, в дело вступит парасимпатический отдел и вы начнёте отдыхать. Итак, **вегетативная нервная система без вашего участия подстраивает работу организма под различные стрессовые события**. И это существенно экономит время, ведь вряд ли вы говорите: «Сердце, бейся быстрее!» или: «Кишечник, давай-ка поработаем в усиленном режиме! Хорош уже халтурить!» Для наглядности отделы вегетативной нервной системы можно условно обозначить как педали газа и тормоза, отвечающие, соответственно, за реакции стресса и релаксации (см. рис. 2).

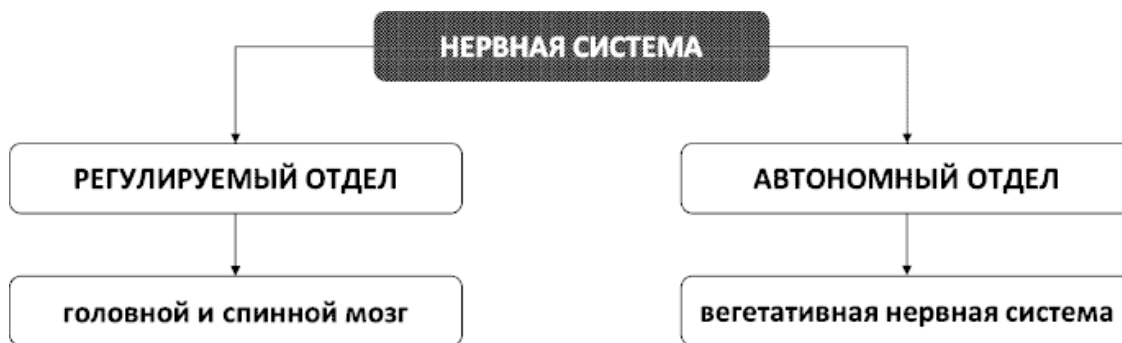


Рис. 1. Отделы нервной системы



Рис. 2. Отделы вегетативной нервной системы

Отличия стресса и дистресса

Итак, стресс и стрессовые реакции являются не вашим личностным недостатком, а проявлением инстинкта самосохранения и приспособительными механизмами организма, сформировавшимися с целью выживания у наших диких предшественников. Если бы не хронический стресс, который испытывали наши древние предки, никого из нас сейчас попросту бы не существовало. Несмотря на то что современному человеку не грозит повсеместная опасность, стресс всё равно будет присутствовать в нашей жизни: если бы мы вообще не испытывали стресса, то умерли бы в ближайшее время, поскольку не чувствовали бы никакой опасности. Важно понимать, что **стресс необходим и даже полезен, а вот отсутствие стресса стоило бы нам жизни**. Без стрессов мы не могли бы нормально адаптироваться к тем или иным изменениям в окружающей среде. Но одно дело испытывать небольшие ситуативные стрессы, с которыми организм способен легко справиться, и совсем другое – подвергаться дистрессу (серии серьёзных стрессов) и находиться в хроническом напряжении.

Если стресс может благотворно влиять на продуктивность и успеваемость человека, то дистресс истощает ресурсы организма и ухудшает физическое и психологическое состояние человека, что не может не сказываться на качестве его повседневной жизни.

Основные факторы стресса

Среди всех стрессогенных факторов наиболее распространёнными являются следующие группы источников избыточного напряжения:

- ✓ **ситуационные** – необходимость приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни;
- ✓ **социальные** – конфликты в межличностных и официальных отношениях;
- ✓ **телесные** – проблемы в соматической сфере: симптомы, болезни, травмы и операции;
- ✓ **когнитивные** – искажённое мышление, создающее избыточные негативные эмоции.

Стрессогенное мышление

Но **главным источником стресса является искажённое тревожное мышление**, в основе которого лежат такие процессы, как *преувеличение вероятности и серьёзности опасности*, а также *недооценка способностей совладания и степени безопасности тех или иных стимулов и ситуаций*. Действительно, именно отношение к тем или иным событиям главным образом определяет уровень стресса, который вы можете испытать. Даже определения посттравматического стрессового расстройства и психологической травмы включают в себя не только само травмирующее событие, но и его интерпретацию человеком. Поэтому стрессоустойчивые люди, обладающие гибким мышлением, оценивают факторы, которые другие считают источниками стресса, не столько как опасность, сколько как возможность для личного или профессионального развития. В этой связи нельзя не отметить, что китайский иероглиф «кризис» состоит из двух элементов, первый из которых означает опасность, а второй – возможность.

Порочный круг избегания стресса

Таким образом, залог счастливой жизни состоит не в отсутствии стрессов и не в умении избегать любых переживаний, а в развитии навыков стрессоустойчивости.

Попытки избегания стресса зачастую только усугубляют стресс, и бегство от решения проблем лишь добавляет напряжения к уже имеющемуся стрессу, ведь накопившиеся проблемы не решаются и множатся, и к тому же появляются новые проблемы.

По причине накопления старых и образования новых проблем вы испытываете более сильный стресс, мешающий эффективно справляться как с проблемами, так и с самим стрессом, и в конечном итоге можете начать испытывать стресс из-за стресса, что как раз и ведёт к вышеописанному дистрессу (см. рис. 3).



Рис. 3. Порочный круг избегания стресса

Однако формирование нового, более рационального и реалистичного мышления способствует не только эффективному решению проблем, развитию стрессоустойчивости и саморазвитию, но и профилактике различных тревожных и депрессивных состояний и дистресса.

Непродуктивные способы преодоления стресса

К непродуктивным способам совладания со стрессовыми ситуациями, усиливающим риск возникновения дистресса, относятся следующие неадаптивные стратегии поведения:

- ✓ злоупотребление алкоголем и сигаретами;
- ✓ прибегание к наркотическим веществам;
- ✓ приём успокоительных без рецепта врача;
- ✓ злоупотребление энергетиками/кофеиносодержащими напитками;
- ✓ переедание или недоедание;
- ✓ чрезмерно долгий или короткий сон;
- ✓ избыточный шопинг;
- ✓ чрезмерная погружённость в работу;
- ✓ попытки решить все проблемы сразу;
- ✓ обесценивание или игнорирование проблем;
- ✓ прокрастинация (откладывание выполнения важных дел);
- ✓ избегание людей, ассоциирующихся с обязанностями;
- ✓ перекладывание ответственности на других людей и обстоятельства;
- ✓ избыточные переживания о грядущих неприятностях;
- ✓ частые размышления о прошлых ошибках, проблемах и страданиях;
- ✓ избыточный контроль за другими людьми;
- ✓ вспышки гнева и агрессии по отношению к близким людям;
- ✓ подавление избыточных негативных эмоций и др.

Часть II. Формирование мотивации

Глава 2. Цель и мотивация преодоления стресса

Цель преодоления избыточных негативных эмоций

Чтобы корректно сформулировать цель преодоления избыточных негативных эмоций, задайте себе следующие вопросы:

- ✓ «Для чего мне так важно преодолеть избыточные негативные эмоции?»
- ✓ «Каким человеком я хочу стать, когда уменьшу свои стрессовые реакции?»
- ✓ «Какой будет моя жизнь, если в ней больше не будет места избыточным эмоциям?»
- ✓ «Что бы я хотел делать из того, чем не могу заниматься сейчас из-за стрессовых эмоций?»
- ✓ «Какими будут мои мысли, эмоции и поведение после преодоления чрезмерного стресса?»
- ✓ «Что я выберу: оставаться в напряжении или действовать, чтобы меняться уже сейчас?»

Цель преодоления избыточных стрессовых реакций важно формулировать в позитивном ключе, поскольку цель, находящаяся в будущем, целиком и полностью определяет наше восприятие и поведение в настоящем. Поэтому если своей целью вы поставите, например, избавиться от тревоги, чтобы её не испытывать, то в настоящем вы только и будете заниматься тем, что безуспешно избавляться от тревоги (к тому же наш мозг не воспринимает отрицательную частицу «не»). Сформулируйте общую цель преодоления стресса не только в позитивном ключе, но и так, чтобы вы могли время от времени отслеживать изменения в связи с осуществлением конкретной, а не размытой или недостижимой цели (по чётким критериям).

Примеры корректной и некорректной цели

Примерами некорректной цели могут служить такие утверждения:

- ✓ «Я хочу избавиться от избыточного гнева, чтобы не вести себя агрессивно».
- ✓ «Я хочу больше никогда не испытывать тревоги, потому что она невыносима».
- ✓ «Я больше не хочу ощущать симптомы стресса, поскольку они мне надоели».

Примерами корректной цели уменьшения уровня стрессовых переживаний являются, например, следующие утверждения:

- ✓ «Я хочу преодолеть свой избыточный гнев, чтобы быть более спокойным и уверенным в себе человеком и выстраивать гармоничные и здоровые отношения в семье, на работе, с друзьями и знакомыми».
- ✓ «Я хочу преодолеть чрезмерную тревогу, чтобы быть более счастливым, меньше думать о своём здоровье, больше общаться с друзьями и спокойно выступать на концертах со своими песнями».

- ✓ «Я хочу преодолеть стресс, чтобы быть уверенной в своих решениях, с большим удовольствием общаться с детьми и коллегами и путешествовать с мужем по разным странам».

Сформулируйте цель в положительном ключе и каждое утро напоминайте себе о ней, чтобы понимать, ради каких долгосрочных изменений вам придётся некоторое время поработать над собой, иными словами, ради каких дальнейших свобод вам придётся периодически выходить из пресловутой зоны комфорта.

Таблица мотивации

Помимо формулирования цели вам также важно составить **таблицу мотивации**, где вы пропишете конкретные элементы, из которых состоит ваша общая цель. Иными словами, в таблицу мотивации заносятся все предстоящие жизненные перемены, которые оцениваются от 0 до +10 по степени их значимости для вас, а также последствия неизменности, которые оцениваются аналогично, но зеркально: от 0 до –10. Итак, левая часть таблицы будет содержать пользу от перемен, то есть описание того, как вы будете жить после преодоления стресса (изменения важно описывать в прошедшем времени, как будто то, о чём вы пишете, уже осуществилось, словно вы уже так живёте). Правая часть таблицы будет содержать последствия неизменности – описание того, что будет происходить, если вы продолжите оставаться в своей эмоциональной проблеме (см. табл. 1).

Таблица 1. Таблица мотивации

Польза от перемен	Влияние на жизнь	Последствия Неизменности	Влияние на жизнь
Уверенно общаюсь с друзьями и коллегами	+7	Избегаю общения с людьми из-за тревоги	–6
Отстаиваю свои права в официальных ситуациях	+10	Соглашаюсь на невыгодные для себя условия	–8
Получаю удовольствие от походов на свидания	+8	Не получаю удовольствия от свиданий	–9
Выступаю на публичных мероприятиях	+7	Остаюсь с нереализованными планами	–8
Легко завожу новые знакомства	+8	Замыкаюсь в себе и на своей проблеме	–8
Подхожу с просьбой к незнакомым людям	+8	Испытываю напряжение при общении с людьми	–9
Провожу время в шумных компаниях друзей	+8	Всё время сижу в душной квартире	–9

Такое оценивание послужит вам напоминанием о том, почему же так важно преодолевать свои избыточные негативные эмоции, а ежедневное перечитывание таблицы мотивации поможет вам поверить в себя и эффективность изложенной в этой книге методики, если порой вам случится думать: «Не слишком ли велики предпринимаемые усилия?» Прочитывайте цель мотивации и заглядывайте в таблицу мотивации каждое утро.

Таблица выгод и издержек

Также полезно выписать краткосрочные и долгосрочные выгоды (плюсы, преимущества, положительные последствия) и издержки (минусы, недостатки, отрицательные последствия) характерной для вас негативной эмоции, эмоций или стресса в целом (см. табл. 2).

Таблица 2. Таблица выгод и издержек

КРАТКОСРОЧНЫЕ ВЫГОДЫ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ	КРАТКОСРОЧНЫЕ ИЗДЕРЖКИ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ
ДОЛГОСРОЧНЫЕ ВЫГОДЫ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ	ДОЛГОСРОЧНЫЕ ИЗДЕРЖКИ НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ

Мотивация – следствие действий

Важно понимать, что основная мотивация всегда возникает только после того, как вы начинаете действовать и получаете первые результаты. Поймите, что **мотивация – это следствие действий, а действия – причина мотивации**, поэтому не стоит ждать появления мотивации перед тем, как начать что-либо делать. Чтобы достичь желаемых результатов, вам придётся периодически сталкиваться с краткосрочным дискомфортом для долгосрочных позитивных изменений. Помните, что избыточные негативные эмоции, какими бы частыми, длительными и интенсивными они ни были, можно преодолеть, если вооружиться эффективными методиками, представленными в настоящей книге, и настойчиво применять их на практике. Никто не избавит вас от чрезмерных стрессовых эмоций и реакций: только вы сами можете победить мешающие проявления стресса посредством ежедневной работы по изменению искажённого мышления и неадаптивного поведения.

Часть III. Базовые упражнения

Глава 3. Нервно-мышечная релаксация

Порочный круг мышечного напряжения

Частые, длительные, интенсивные эмоциональные переживания не могут не сказываться на нашем физическом самочувствии. Так, наиболее стрессовые эмоции тревога и гнев, являющиеся следствием искажённых мыслей, проявляются в виде мышечного напряжения, которое, в свою очередь, сигнализирует мозгу об опасности и необходимости активации защитных реакций «беги» или «сражайся», обуславливающих усиление соответственно тревоги или гнева (см. рис. 4). Этот порочный круг возникает потому, что психика и тело неразрывно связаны между собой. Помимо этого, будучи «воспитанными» и «культурными» людьми, мы подавляем, а не выражаем свои эмоции, в силу чего возникающее мышечное напряжение не расходуется, а накапливается, что приводит к мышечным болям, зажимам, спазмам и симптомам. Тело обмануть невозможно, ведь оно неизменно будет реагировать на избыточные эмоциональные реакции, а если и попытаться его обхитрить, оно обязательно ответит напряжением и симптомами. Важно понимать, что наше тело узнаёт о стрессовых реакциях гораздо раньше, чем вы успеваете осознать, что находитесь во власти той же тревоги или гнева. В этой связи мышечное напряжение довольно часто является индикатором острых или хронических стрессов. Таким образом, если мы научимся замечать это мышечное напряжение и расслабляться на физиологическом уровне, то сможем значительно снизить уровень эмоционального стресса. Помните: вы не можете испытывать выраженную тревогу или сильный гнев, если ваше тело абсолютно расслаблено, ведь где избыточные эмоции – там телесное напряжение, а где телесное напряжение – там избыточные эмоции. Поэтому если вы регулярно и последовательно занимаетесь мышечной релаксацией, автоматически понижающей уровень избыточных негативных эмоций, то в меньшей степени подвержены влиянию стрессовых факторов и гораздо чаще пребываете в спокойном состоянии.

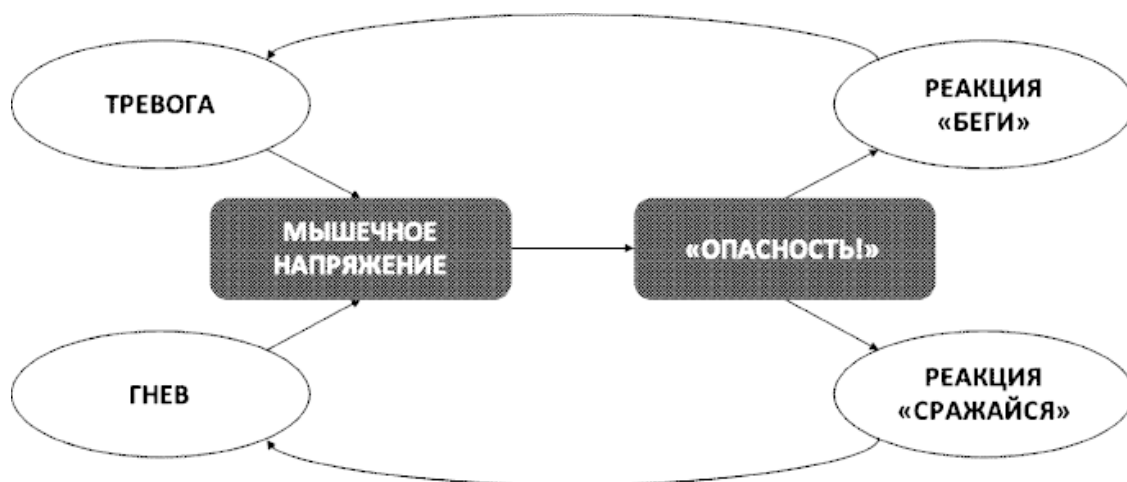


Рис. 4. Порочный круг мышечного напряжения

Расслабление через напряжение

Расслабить напряжённые мышцы, как это ни парадоксально, можно за счёт короткого, но достаточно интенсивного напряжения. Суть нервно-мышечной релаксации заключается в том, чтобы каждый день в течение определённого времени поочерёдно напрягать и расслаблять различные группы мышц, что позволяет прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Длительность каждого этапа напряжения составляет десять секунд, а последующее за этим расслабление может занимать полминуты. После того как вы ощутили десятисекундное напряжение, быстро сбросьте его, глубоко выдохните, скажите себе «расслабься» (можете придумать любое другое важное или приятное для вас ключевое сигнальное слово для расслабления) и сфокусируйтесь на ощущении расслабления (тепла, пульсации, тяжести, покалывания) в течение тридцати секунд. В процессе выполнения упражнения вы можете как бы «направлять» ощущение расслабления к напряжённым участкам тела, тем самым добиваясь более полноценной релаксации и выравнивая расслабление по всему телу. Старайтесь, чтобы ваше дыхание как в фазе напряжения, так и во время расслабления было более-менее равномерным и не сильно сбивалось с ритма. Если в ходе практики вы отвлеклись на посторонние мысли, не ругайте себя, а просто отметьте их и плавно направьте внимание на ощущения в мышцах. Не забывайте обращать внимание на разницу между напряжением и расслаблением, последнее из которых может ощущаться и как утяжеление, и как облегчение тела. Со временем вы научитесь входить в состояние релаксации по собственному желанию без предварительного напряжения, просто сказав себе «расслабься» или любое другое используемое вами сигнальное слово. Разве не замечательно иметь такую волшебную мышечную память?

Накопительный эффект

Желательно выполнять релаксацию в комфортной обстановке и в такое время, когда никто не помешает. Вам потребуется порядка двадцати пяти минут для расслабления всех групп мышц. Выполняйте релаксацию один раз в день (если есть желание и возможность, то можно и больше). Ежедневное и систематическое выполнение нервно-мышечной релаксации способствует глубокому физическому и эмоциональному расслаблению. Постепенно сон станет более полноценным, количество суетливых движений в течение дня уменьшится, а тело станет менее напряжённым. Кроме этого, нервно-мышечная релаксация нормализует частоту сердечного ритма и артериальное давление, уменьшает потливость и частоту дыхания, снижает выраженность тревоги, гнева, подавленности и усталости и способствует ослаблению спазмов и зажимов в шее и спине, головных болей напряжения и даже заикания. Не расстраивайтесь, если во время первых занятий вы не ощутили полноценного расслабления – это нормально.

Занятия релаксацией имеют накопительный эффект: раз от раза вы будете расслабляться всё лучше, и тот уровень расслабления, которого вы достигнете через две недели занятий, будет восприниматься вами как напряжение через три недели практики.

Делайте нервно-мышечную релаксацию на протяжении одного месяца хотя бы один раз в день, и тогда вы почувствуете более выраженный результат. Может казаться, что вам просто не хватит времени на ежедневное выполнение этого упражнения. Но следует понимать, что, практикуя нервно-мышечную релаксацию, вы тратите время не впустую, а на *качественный отдых и выработку важных навыков стрессоустойчивости, которые благотворно влияют на ваше психическое и физическое здоровье.*

Алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации

Для того чтобы непосредственно применить технику нервно-мышечной релаксации, вам предстоит совершить комплекс следующих действий.

Действие 1. Бодискан. Удобно сядьте, выпрямите спину, закройте глаза и ощутите контакт тела со всеми поверхностями, с которыми оно соприкасается. Мысленно просканируйте себя от стоп до затылка и обратно, чтобы определить, какие участки тела находятся в напряжении. Потратьте на такой бодискан одну минуту. Время пошло. Удалось ли вам обнаружить напряжённые участки? Какие мышцы у вас зажаты больше всего? А теперь перейдём к самой релаксации.

Действие 2. Кисти рук. Крепко сожмите находящиеся на весу кисти рук в кулаки и удерживайте это напряжение в течение десяти секунд. Время пошло. Теперь отпустите напряжение, выдохните и скажите себе «расслабься». Фокусируйтесь на приятных ощущениях тепла, пульсации, тяжести, покалывания и расслабления в течение тридцати ближайших секунд. Следующие блоки напряжения и расслабления осуществляйте аналогичным образом.

Действие 3. Кисти рук и предплечья. Довольно сильно потяните собранные в кулаки кисти рук вовнутрь, согнув их в лучезапястном суставе, и почувствуйте напряжение от кистей рук до локтевых суставов. Удерживайте напряжение на протяжении десяти секунд. Расслабьтесь. Всё своё внимание направьте на приятные ощущения релаксации.

Действие 4. Кисти рук, предплечья и плечи. Примите позу бодибилдера: разведите руки в стороны, согните их в локтевых суставах и напрягите мышцы. Одновременно с напряжением мышц плеч крепко сожмите кулаки, согнув кисти рук в лучезапястном суставе, и напрягите предплечья. Удерживайте эту конструкцию в напряжении десять секунд. Расслабьтесь. Сбросьте напряжение. Дайте рукам свободно повиснуть. Фокусируйтесь на приятных ощущениях расслабления.

Действие 5. Кисти рук, предплечья, плечи и спина. Сведите лопатки вместе и немного опустите их вниз, чтобы позвоночник стал ровной вертикальной линией с двумя естественными физиологическими изгибами. Напрягите мышцы спины и подключите к этому уже знакомое вам напряжение кистей рук, предплечий и плеч в позе бодибилдера. Расслабьтесь. Почувствуйте, как ваши мышцы медленно расслабляются.

Действие 6. Трапецевидные мышцы. Поднимите плечи вверх к ушам и чуть отведите плечи назад, направив их друг к другу за затылком, тем самым напрягая трапецевидные мышцы. Удерживайте напряжение в течение десяти секунд. Расслабьтесь. Опустите плечи. Сфокусируйтесь на чувстве расслабления. Помните, что после каждого подхода вы можете мысленно «направлять» ощущение расслабления к пока ещё напряжённым и зажатым участкам тела, тем самым добиваясь более полноценного расслабления и «выравнивая» расслабление по всему телу.

Действие 7. Верхняя часть лица: лоб и брови. Поднимите брови, как будто вы очень сильно чему-то удивились, и сфокусируйтесь на напряжении мышц лба. Помните, что вам нужно фокусироваться не на счёте до десяти секунд, а на ощущениях напряжения и следующего за ним расслабления. Расслабьтесь, отпустите напряжение и погрузитесь в приятные ощущения релаксации на протяжении очередных тридцати секунд.

Действие 8. Средняя часть лица: глаза и нос. Сильно зажмурьтесь, будто вам в глаза попал шампунь, и наморщите нос, словно вы почувствовали резкий и неприятный запах, но решили изо всех сил вдохнуть его, раздув «крылья» носа. Удерживайте это напряжение десять секунд. Расслабьтесь.

Действие 9. Нижняя часть лица: челюсти, губы и скулы. Крепко сожмите челюсти и как можно шире улыбнитесь, обнажив зубы и оскалившись. Вы также почувствуете напряже-

ние скул, щёк и шеи. Удерживайте эту напряжённую мимическую конструкцию десять секунд. Расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на приятных ощущениях релаксации.

Действие 10. Комплексное напряжение лица. А теперь соберите весь комплекс мимических ухищрений воедино: нахмурьте брови, зажмурьте глаза, наморщите нос, сожмите челюсти и продемонстрируйте широкую улыбку-оскал. Очередные десять секунд пошли. А теперь расслабьтесь. Отпустите напряжение и сфокусируйтесь на приятных ощущениях релаксации в течение ближайших тридцати секунд.

Действие 11. Шея. Прижмите подбородок к груди и напрягите мышцы шеи, как будто стремясь вернуть голову назад, но не позволяя себе этого сделать. Удерживайте напряжение на протяжении десяти секунд. Расслабьтесь. Позвольте голове свободно повиснуть.

Действие 12. Задний кистевой упор. Положите на затылок собранные в замок руки и начните плавно откидывать голову назад. Но в момент, когда голова примет обычное положение, начните сопротивляться наклону головы назад за счёт собранных в замок рук, которые будут тянуть голову в противоположную сторону. Удерживайте создавшееся напряжение десять секунд. Расслабьтесь. Позвольте голове принять естественное положение.

Действие 13. Правый кистевой упор. Попробуйте наклонить голову вправо, но в то же время мешайте себе ладонью правой руки, которая будет создавать сопротивление и тянуть голову в противоположную сторону. При этом ваша голова остаётся ровной и неподвижной. Удерживайте напряжение десять секунд. Расслабьтесь. Позвольте голове свободно повиснуть.

Действие 14. Левый кистевой упор. А теперь попробуйте наклонить голову влево, в то же время мешая себе ладонью левой руки, которая будет создавать сопротивление и тянуть голову в противоположную сторону. При этом ваша голова остаётся ровной и неподвижной. Удерживайте напряжение десять секунд. Расслабьтесь.

Действие 15. Живот и промежность. Из всех сил втяните в себя живот, будто бы защищаясь от внезапного удара, напрягите мышцы брюшного пресса и промежность, сведя ягодицы вместе. Расслабьтесь. Сфокусируйтесь на приятных ощущениях расслабления.

Действие 16. Стопы и голень. С силой сожмите пальцы ног, потяните стопы на себя и направьте их друг к другу, изобразив косолапость. Расслабьтесь. Отпустите напряжение.

Действие 17. Бёдра и ягодицы. Напрягите ягодицы и немного покачайтесь на них из стороны в сторону. Одновременно вытяните ноги под углом в девяносто градусов и прочувствуйте возникшее напряжение бёдер и ягодиц на протяжении очередных десяти секунд. Расслабьтесь. Почувствуйте приятные ощущения релаксации.

Действие 18. Нижняя часть тела. Сейчас вам нужно прочувствовать комплексное напряжение нижних конечностей. Одновременно напрягите косолапые стопы с согнутыми пальцами и бёдра с ягодицами, вытянув ноги под прямым углом, а также напрягите мышцы живота и втяните в себя промежность. Удерживайте напряжение десять секунд. Расслабьтесь.

Действие 19. Верхняя часть тела. Вспомним ощущение напряжения в верхней части тела. Сожмите кисти рук в кулак, потяните их к внутренней части предплечий, напрягите мышцы плеч, приняв позу бодибилдера, сведите и опустите лопатки, напрягите мышцы спины, нахмурьте брови, зажмурьте глаза, наморщите нос, сожмите челюсти, широко улыбнитесь и оскальтесь, прижмите подбородок к груди и напрягите шею. Удерживайте напряжение в течение десяти секунд. Расслабьтесь. Почувствуйте приятные ощущения релаксации.

Действие 20. Комплексное напряжение тела. Соберём все элементы в единую конструкцию. Сожмите кисти рук в кулак, потяните их к внутренней части предплечий, напрягите мышцы плеч, приняв позу бодибилдера, сведите и опустите лопатки, напрягите мышцы спины, нахмурьте брови, зажмурьте глаза, наморщите нос, сожмите челюсти, широко улыбнитесь и оскальтесь, прижмите подбородок к груди, напрягите шею, втяните в себя живот и промежность, напрягите ягодицы, сожмите пальцы ног, потяните стопы на себя и направьте их друг к

другу и вытяните ноги под прямым углом. Сохраняйте напряжение в течение десяти секунд. Расслабьтесь.

Действие 21. Бодискан. Находясь в расслабленном состоянии, снова мысленно просканируйте тело от стоп до затылка и обратно на протяжении трёх минут. Насладитесь приятным ощущением расслабленности всего тела.

Действие 22. Повторная релаксация. Если в результате проведённого бодискана вы почувствуете больше трёх по-прежнему напряжённых участков тела, то повторите упражнение целиком, начиная с первого шага, чтобы последовательно задействовать все группы мышц. Если напряжённых участков оказалось три или меньше, проведите повторную релаксацию только для них, после чего снова мысленно просканируйте тело.

Ситуативная релаксация

Вы также можете выполнять релаксацию ситуативно: если заметили напряжение в каком-либо участке тела в течение дня, выполните частичную и точечную релаксацию зажатого участка тела, в котором поселился спазм или зажим. Для этого напрягите этот участок в течение десяти секунд и сконцентрируйтесь на ощущении напряжения, после чего сбросьте напряжение, выдохните и скажите себе «расслабься» (или любое другое сигнальное слово). Возьмите за привычку в течение дня периодически сканировать тело на наличие напряжения (как вы делаете в первом действии полной релаксации) и тут же расслаблять обнаруженный зажавшийся участок тела. Как вариант, вы можете применять ситуативное комплексное напряжение (действия 18, 19 и 20) помимо полноценной релаксации три раза в день.

Комплексная релаксация

Когда вы начнёте замечать, что в результате систематической практики нервно-мышечной релаксации достигли существенного расслабления и ваше тело практически не напряжено, вы можете сократить нервно-мышечную релаксацию и ежедневно выполнять только комплексное напряжение (действия 18, 19 и 20) вместо полноценной процедуры релаксации.

Сигнальная релаксация

Ощувив эмоциональное и физическое напряжение по поводу грядущего стрессового события или даже непосредственно находясь в нём, вы можете применить сигнальную релаксацию, чтобы не допустить эскалации тревоги и гнева. Для этого достаточно осуществить три простых действия.

Действие 1. Быстро просканируйте тело на наличие зажатых участков.

Действие 2. Выполните серию из трёх глубоких вдохов и выдохов и на каждом выдохе проговорите про себя сигнальное слово.

Действие 3. Произвольно расслабьте напряжённые участки тела.

Эти действия позволят вам мгновенно почувствовать глубокое мышечное расслабление и моментально снизить уровень стресса. Однако такой впечатляющий эффект достигается только за счёт регулярного выполнения полноценной нервно-мышечной релаксации. Не переживайте, если иногда у вас не будет получаться расслабляться по сигналу сразу, ведь сигнальная релаксация – это навык, который можно развить, как и любой другой. Чем больше вы практикуетесь, тем сильнее совершенствуете навык релаксации. Когда вы научитесь быстро расслабляться по команде, просто произнеся про себя сигнальное слово, вы будете гораздо меньше нервничать, переживать, суетиться и раздражаться во многих ситуациях, ранее вос-

принимавшихся вами как невыносимые, что позволит сконцентрироваться на решении конкретных задач и проблем, а не растрачивать силы и время на избыточные эмоции.

Природа мышечного напряжения

А сейчас вы узнаете, о чём же свидетельствует мышечное напряжение в различных частях тела, а также наверняка узнаете себя:

- ✓ **приподнятые плечи** – попытка защититься от нападающего;
- ✓ **напряжённые руки** – подавленное желание ударить обидчика;
- ✓ **сжатые зубы** – нереализованное желание укусить обидчика, а также подавленное из-за страха осуждения желание расплакаться;
- ✓ **«ватные» ноги** – попытка устоять под натиском трудностей, а также желание убежать от опасности и стремление всё контролировать;
- ✓ **напряжённое горло** – подавленное желание накричать на обидчика;
- ✓ **напряжённая спина** – стремление быть готовым к опасностям;
- ✓ **головная боль** – подавленное желание плакать;
- ✓ **зубная боль** – нереализованный гнев или желание расплакаться.

Глава 4. Дыхание животом

Порочный круг тревожного дыхания

Важно понимать, что **естественное дыхание человека – это спокойное, размеренное и глубокое дыхание животом**. Однако под давлением современного скоростного ритма жизни человек ускоряется так, что становится в буквальном смысле «не продохнуть». Иными словами, человек начинает дышать часто и поверхностно, словно задыхаясь, и при этом задействовать грудную клетку. Такое грудное дыхание является признаком тревоги и часто приводит к синдрому гипервентиляции, когда кровь перенасыщается кислородом, что выражается в противоположном ощущении: вам кажется, что не хватает кислорода, отчего вы начинаете дышать ещё более часто, попадая в порочный круг тревожного дыхания. Стоит помнить о взаимном влиянии тревоги и дыхания: если вы тревожитесь, ваше дыхание становится частым, поверхностным, неровным и грудным, что в свою очередь даёт мозгу сигнал об опасности, из-за чего тревога увеличивается (см. рис. 5).

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.