



**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

СТРЕСС



КЛЭР МАЙКЛС УИЛЕР

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Оглавление

Введение	9
Глава 1. Оцените свой уровень стресса	21
Глава 2. Применяйте гибкие копинг-стратегии	31
Глава 3. Используйте свои сильные стороны	47
Глава 4. Войдите в состояние потока	57
Глава 5. Превратите еду в лекарство	69
Глава 6. Прислушайтесь к телу	83
Глава 7. Выразите себя	89
Глава 8. Налаживайте связь с окружающими	103
Глава 9. Тренируйте свой мозг	111
Глава 10. Растите над собой	117
Инструментарий для снятия стресса	123
Об авторе	126

Введение

Стресс может отнять у нас все, и это не преувеличение. Незаметно пробравшись в нашу жизнь, как вор в ночи, он лишает нас сна и здоровья. Часто мы не осознаем стресс как серьезную проблему, пока не начинаем страдать от высокого артериального давления, хронических болей в спине или других симптомов.

Если вы уже ощущаете на себе подобные последствия, снижение стресса может кардинально изменить течение заболевания, а контроль за его уровнем позволит вам сохранить как физическое, так и ментальное здоровье.

Трудно переоценить пользу для здоровья от управления стрессом. Но это не единственная причина, чтобы научиться подчинять себе стресс. Избавившись от лишнего напряжения в теле и сознании, вы освободите свой творческий потенциал, расчистите пространство для духовного роста. Сможете заниматься полезными делами, строить более счастливые отношения и по-настоящему чувствовать силу и вибрации своего тела.

Эта небольшая книга предлагает десять простых, но мощных способов значительно уменьшить

негативное воздействие стресса на вашу жизнь. Одни результаты дадут о себе знать незамедлительно, например, уменьшится мышечное напряжение, улучшится сон. Другие станут отличными инвестициями, которые не хуже круглой суммы на банковском счете сделают вашу жизнь более счастливой, насыщенной и продолжительной.

На этих страницах вы найдете упражнения, опросники и письменные упражнения, которые помогут вам обнаружить:

- что вызывает стресс лично у вас;
- как эффективно реагировать на стрессогенные факторы;
- как гораздо меньше напрягаться.

Дополнительный раздел «Для изучения» в конце каждой главы предлагает еще глубже погрузиться в тему. Поэтому приготовьте пустой блокнот, ежедневник или используйте приложение для заметок на вашем телефоне. Записывайте свои выводы и фиксируйте появляющиеся навыки снятия стресса.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс — это процесс взаимодействия между вами и внешней средой. Большинство исследователей и врачей определяют стресс как *внутреннее*

состояние, возникающее, когда давление жизненных обстоятельств превышает вашу предполагаемую способность справиться с ними. Давайте рассмотрим это определение подробно. Во-первых, происходящее с вами — это явление как физического, эмоционального и психологического, так и социального характера. Другими словами, стресс — это *комплексная реакция*. Ежедневно ваши ум, тело и душа подвергаются испытаниям. Они же являются тем источником, из которого можно черпать ресурс для решения возникающих задач. И это очень хорошая новость.

Во-вторых, уровень стресса определяется вашим собственным представлением о том, насколько хорошо вы можете с ним справиться. К счастью, умение преодолевать трудности — это навык, который каждый может усовершенствовать сам. Копинг — противоядие от стресса, а ключ к нему — ваше восприятие. Другими словами, смысл всего, что с вами происходит, полностью зависит от вас. В рамках нормального человеческого существования стресс — это не *то, что с вами происходит*, это *то, что вы думаете и чувствуете* по этому поводу. Это значит, что контролировать уровень стресса в своей жизни можно. Каким образом?

- Вы можете изменить свои мысли о происходящем вокруг.

- Вы можете изменить свою реакцию на внешние факторы.
- Вы можете взять на себя ответственность за те пугающие, беспокоящие и тревожные мысли, которые терзают ваш разум, даже когда для этого нет причин.
- Вы можете избегать стрессовых для вас ситуаций.
- Вы можете делать то, что дарит вам умиротворение.

Простые решения проблем, связанных со стрессом, основаны на силе, которой вы уже обладаете. Прямо сейчас, с помощью рекомендаций из этой книги, вы можете изменить свое мышление, получить доступ к запасам жизненной энергии, приобрести новые навыки и наладить здоровую связь с окружающим миром.

ОСТРЫЙ VS. ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Существует два вида стресса: *острый* и *хронический*. Острый (временный) стресс полезен; хронический (длительный) стресс не так полезен и на самом деле может серьезно навредить.

Острую реакцию — молниеносный автоматический отклик на стрессовую ситуацию — человек

разделяет со всеми остальными млекопитающими. Это механизм выживания, вызывающий глубокие, почти мгновенные изменения в каждой системе организма. Главный посыл звучит примерно так: «Ты в опасности! Убегай!»

Как только вы чувствуете угрозу, ваш мозг начинает посылать сигналы телу и выделять гормоны, которые приводят вас в боевую готовность. Частота сердечных сокращений и кровяное давление растут, кровь отливает от кожи и пищеварительных органов в мозг и крупные мышцы тела. Так вы быстрее сообразите, как добежать в безопасное место, и у вас хватит на это сил.

В идеале, как только угроза миновала, все системы организма возвращаются в нормальное состояние и вы можете расслабиться. Природой рассчитано, что с телом это происходит само собой. Однако в этот момент развитый мозг и богатое воображение оказывают нам медвежью услугу. Раз за разом представляя все те ужасные вещи, которые могли бы произойти, их последствия для наших отношений или кошелька, мы продлеваем состояние тревоги и застреваем в *хронической реакции на стресс*.

Порочный круг хронического стресса должен быть разорван как можно скорее. Некоторым приходится разбираться в прошлом с помощью психотерапии,

но для большинства лучшим способом победить стресс будет изучение простых эффективных способов борьбы с ним прямо сейчас.

ЗАЧЕМ УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ?

Тот факт, что жить под избыточным давлением окружающего мира непросто, в объяснении не нуждается. Вы точно знаете, как неприятно испытывать стресс изо дня в день. Но стресс не просто неприятен — он опасен для вашего здоровья. Появляется все больше данных, подтверждающих тесную связь между хроническим стрессом и различными соматическими проблемами. Инфекции верхних дыхательных путей, ишемическая болезнь сердца, аутоиммунные заболевания, плохое заживление ран, депрессия — все эти и многие другие недуги усугубляются хроническим стрессом.

Подумайте об увеличении частоты сердечных сокращений и повышении кровяного давления, усилении мышечного напряжения и нарушении пищеварения — о всех тех физических изменениях, которые происходят при появлении угрозы. Со временем эти изменения влекут за собой чрезмерный износ задействованных органов. Сердце работает усерднее, чтобы поддерживать свой ритм и бороться

с повышенным давлением. Мышцы устают и болят, их сводит судорогой. Боль в пояснице становится типичным признаком хронического стресса. Из-за нарушений работы желудочно-кишечного тракта пища не переваривается и не усваивается должным образом — это лишает организм питательных веществ, необходимых ему для жизни и развития.

Вмешательство стресса в восстановительную функцию сна — еще один механизм, порождающий переутомление. Сон жизненно важен для психического и физического здоровья. Ночью наш организм отдыхает, клетки обновляются, восстанавливаются повреждения, полученные в течение беспокойного дня. Если у вас проблемы со сном, стресс, вероятно, является одним из факторов вашей бессонницы. Изучение и практика навыков управления стрессом, представленных в этой книге, могут способствовать улучшению вашего сна.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Медицина разума и тела (mind-body medicine, МВМ) предоставляет нам креативные, эффективные способы борьбы с постоянными недомоганиями, связанными с хроническим стрессом. Она объединяет

в себе области биомедицины, психологии здоровья, общественного здравоохранения, сестринского дела и психотерапии. МВМ основывается на теории, согласно которой тело, разум и душа являются взаимосвязанными неразделимыми частями одной системы. Стрессор, воздействующий на разум, затрагивает также тело и душу человека. Принимая меры для исцеления вашей души, вы исцеляете свои тело и разум.

В этой книге предложены техники МВМ, которые заменяют одни психологические установки и эмоции, вызывающие тревогу, на другие, более спокойные. Даже такое простое действие способно вызвать серьезные изменения в вашем теле: сердцебиение замедлится, дыхание станет глубже, мышцы расслабятся, а приток крови к органам пищеварения увеличится. Ваше тело получит передышку от постоянного воздействия стресса. Чем чаще и дольше вы будете практиковать эти техники, тем легче вам будет переключать вашу нервную систему с овердрайва на нейтральную передачу. Мысли станут яснее, улучшится самочувствие, к вам вернется контроль над собственной жизнью.

Начиная работу с десятью способами борьбы со стрессом, обязательно получите доступ к бесплатным бонусным материалам, включая дополнительные

упражнения и ресурсы на веб-сайте этой книги:
www.newharbinger.com/47643*.



Перед полным погружением пройдите следующие упражнения, чтобы узнать, на каком этапе вы сейчас находитесь и с чего хотели бы начать.

ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬСЯ?

Вам понадобятся блокнот, три листа чистой белой бумаги, несколько простых и цветных карандашей или маркеров разных цветов.

Сядьте в удобном месте рядом с твердой поверхностью, на которой можно рисовать. Вам нужно сделать три рисунка. Прочитайте инструкции, представьте изображение, а затем перенесите его на бумагу. Рисуйте, не задумываясь о конкретном содержании наброска. Просто коснитесь карандашом бумаги и дайте выход всему, что накопилось. Доверьтесь себе.

Изображение 1. Закройте глаза и расслабьте мышцы тела. Это может занять некоторое время. Когда ваше тело станет свободнее, а сознание — восприимчивее,

* Дополнительные материалы к книге доступны на английском языке. *Прим. ред.*

Введение

сосредоточьтесь и спросите себя: «*Как у меня дела?*» Пусть на листе появится любой образ, пришедший вам на ум.

Возьмите любой карандаш или фломастер и начинайте рисовать. Не цепляйтесь за конкретную идею, пусть мысли текут свободно. Ответьте на вопрос «*Как у меня дела?*» этим рисунком. Это быстрое, интуитивное упражнение, поэтому рисуйте не больше двух минут.

Изображение 2. Повторите этап расслабления и концентрации из начала первого упражнения. Возьмите второй лист и на этот раз спросите себя: «*Что меня беспокоит?*» Снова за минуту или две перенесите на бумагу образ, отвечающий на этот вопрос.

Изображение 3. Повторите первый этап. Теперь задайте себе вопрос: «*Что сейчас делает меня счастливым?*» Также за одну-две минуты изобразите ответ на третьем листе.

Теперь вернитесь к первому рисунку и ответьте на следующие вопросы в своем блокноте.

1. Каков общий тон изображения? С каким словом оно ассоциируется, когда вы смотрите на него?
2. Есть ли в рисунке нечто особенное, что бросается в глаза? Предметы, люди, цвета или формы? Запишите, что это.

3. Обратите внимание на более тонкие аспекты рисунка. Есть ли там маленькая деталь или какой-то неопределенный элемент, который для вас что-то значит? Напишите об этом.

Затем сделайте то же самое по очереди с двумя другими изображениями.

Теперь взгляните на эти три рисунка в целом и ответьте на следующие вопросы: есть ли у них что-то общее? Использовали ли вы похожие цвета? В каком-то больше энергии, чем в других? Насколько они подходят друг другу? Напишите об этом.

Чистую страницу вашего блокнота разделите на три колонки. Озаглавьте первую: «Я сейчас». На основании первого рисунка составьте список из пяти — десяти прилагательных и коротких фраз, которые описывают вас в настоящее время.

Вторую колонку обозначьте: «Раздражители» и заполните, руководствуясь вторым рисунком и вашими записями. Некоторые пункты этого списка могут быть очевидными, но в нем может появиться и то, что раньше вы не считали стрессогенным фактором.

Третья колонка — «Ресурсы». Взгляните на третье изображение и его письменный анализ и составьте простой список приятных для вас вещей.

Поразмыслите над результатами упражнения и запишите в блокнот всё, что придет на ум.

Введение

Рекомендую повторять его каждые пару месяцев, пока вы меняете свою жизнь, и раз или два в год после. Вы будете жить более осознанно и осмысленно, если будете уделять себе больше любви и внимания.

А теперь приступим к работе!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

