**Что такое стресс?**

Сегодня стресс прочно вошел в нашу жизнь. Стресс является таким же неотъемлемым спутником технического прогресса, как электричество и компьютер, и если лет 50 назад стресс только относительно присутствовал в жизни людей, то сегодня представить нашу жизнь без стресса просто невозможно.

Что же такое стресс? Стресс – это, прежде всего, реакция человеческого тела на изменения в окружающей среде, которые возникают независимо от нашего к ним отношения и заставляют считаться с их присутствием.

Стресс влияет на нас и физически, и эмоционально, поэтому нельзя говорить только о негативном эффекте стресса. Стресс может вызвать не только негативные, но и позитивные чувства, тем самым побудить нас на созидательные, креативные действия. Но [стресс](http://www.orangesnow.ru/stress_management/20228/index.html) может подействовать и негативно, вызвать депрессию и гнев, побуждая нас к разрушительному поведению. Именно под воздействием стресса могут возникнуть такие проблемы, как головная боль, бессонница, расстройство и даже язва желудка, гипертония и сердечнососудистые заболевания.

Смерть близкого человека, рождение ребенка, повышение по службе, потеря работы, новый роман, переезд на новое место жительства – все то, из чего складывается наша повседневная жизнь, является также источником [стресса](http://www.orangesnow.ru/stress_management/10353/index.html), и для того, чтобы не дать стрессу разрушительно повлиять на наш организм, мы должны приспосабливаться и учиться правильно реагировать на все проявления стресса – как положительные, так и негативные.

**Всегда ли стресс вреден?**

Каждый знает, что очень часто именно стресс является украшением нашей жизни, добавляя в нее положительные эмоции, и благодаря стрессу мы добивается новых результатов, достигаем вершин и испытываем эмоции, которые обогащают нашу жизнь. А если  нам удается укротить стресс и направить негативные последствия стресса в созидательное русло, то можно считать, что даже угнетающее действие стресса может влиять на нас положительно. Иногда именно тяжелая ситуация вынуждает человека принять решительные меры и круто изменить свою жизнь, и в этом случае именно стресс является тем побудительным мотивом для созидания и процветания.

Существует ли «оптимальная доза» стресса?

Необходимое для нормальной жизни количество стресса различно для разных людей. Одна и та же доза стресса может одного человека подстегнуть к решительным действиям, а другого окончательно сломать. И это зависит не столько от душевного состояния индивидуума, сколько от его отношения к данной проблеме и готовности противостоять проявлениям стресса в различных аспектах жизни. И если мы понимаем, что избежать стресса в современной жизни не представляется возможным, то самое лучшее – научиться управлять своей реакцией на все виды стресса, с которыми приходится сталкиваться в течение жизни.

**Снятие стресса для всех.**

Все мы время от времени испытываем стресс. Но когда стресс накапливается и мы не успеваем справиться с ним естественным путём, самое время вспомнить о тех способах снятия стресса, которые помогают эффективно бороться с ним, чтобы восстановить состояние внутреннего равновесия, эмоционального покоя и физического самочувствия. У каждого есть свои способыпрофилактики и преодоления стресса, снятия напряжения и расслабления. Мы приведём здесь список наиболее эффективных дестрессоров (того, что [снимает стресс](http://www.orangesnow.ru/stress_management/10522/index.html)) – вы можете выбрать то, что вам больше всего нравится или что более знакомо. В дальнейших выпусках OrangeSnow мы остановимся более подробно на каждом из этих способов снятия стрессаи управления стрессом – следите за нашими публикациями!

**Итак, что поможет снятию стресса?**

1. Самогипноз (это один из лучших способов снятия стресса)
2. Аутогенная тренировка
3. Ведение личного дневника
4. Медитация (это, пожалуй, лучшее для снятия стресса)
5. Йога – она способствует не только снятию стресса, но и гармонизации организма в целом.
6. Дыхательные упражнения
7. Игры (только настольные или спокойные компьютерные – азартные игры не только не способствуют снятию стресса, но мешают ему)
8. Секс
9. Смех
10. Биологическая обратная связь
11. Музыкальная терапия
12. Пешая прогулка
13. Работа в саду или огороде
14. Тайм Менеджмент
15. Прослушивание любимой музыки
16. Сбалансированное питание
17. Изучение техники общения с людьми
18. Ароматерапия
19. Снижение потребления кофе и напитков, содержащих кофеин
20. Умеренное употребление алкоголя (не переборщите!)
21. Зелёный чай
22. Просмотр телевизионных передач и фильмов

**Почему нам необходимо снятие стресса и расслабление?**

У вас настолько напряжённая жизнь, что вы часто чувствуете себя виноватыми, если уделяете себе немного времени и позволяете хоть немного расслабиться? Тогда приведём для вас доводы, которые избавят вас от этой вины и послужат извинением перед самой собой. Знаете ли вы, что релаксация – это жизненно важный процесс, который позволяет нам не только снять стресс**,** но и восстановить силы, устранить последствия стресса, снизить умственное и физическое напряжение, уменьшить вероятность слёз – по любому поводу – не только для женщин, но и для мужчин. «Подзарядив» себя расслаблением, можно восстановить нормальную работу сердца, снизить кровяное давление, снять головную боль, повысить концентрацию внимания - преимущества снятия стресса можно перечислять бесконечно…

**Что способствует снятию напряжения?**

Попробуйте разные способы и подберите наиболее подходящий для себя вариант снятия напряжения (или несколько вариантов). Но не забывайте ещё и о следующих факторах – они не менее важны, чем непосредственно дестрессоры:

I. Развивайте в себе позитивный взгляд на жизнь: под [влиянием стресса](http://www.orangesnow.ru/stress_management/10253/index.html) иногда бывает трудно сделать правильный выбор между более позитивной и негативной перспективой. Позитивное отношение к жизни всегда добавляет преимуществ. (см. статью[**Преимущества оптимизма**](http://www.orangesnow.ru/stress_management/10142/index.html))

II. Не забывайте про самоконтроль. Возможно, что вам временно поможет, если вы позволите себе для снятия напряжения некоторые нездоровые привычки, например, переедание или употребление слишком больших доз алкоголя. Но в долгосрочной перспективе это не только не поможет снятию стресса, но и усугубит положение. Всегда лучше всё-таки выбрать какой-то другой, более здоровый способ справиться с ситуацией и со стрессом, вызванным ей.

III. Избегайте концентрации на причинах своего стресса и не задумывайтесь глубоко над всеми этими проблемами, если хотите добиться снятия напряжения и стресса и расслабиться – это может привести к навязчивой идее по поводу причин стресса и разочарования прожитого дня. Вместо этого переключитесь на что-нибудь другое, желательно более приятное – например, займитесь своим любимым хобби или чем-то, что отвлечёт вас от профессиональных проблем и доставит удовольствие. Это поможет вам сменить характер мыслей и начать двигаться в новом направлении, свободном от стресса**.**

**Ещё 25 способов снятия стресса:**

1. Включите любимую музыку и сделайте уборку дома.

2. Понаблюдайте за аквариумными рыбками.

3. Сходите на пешеходную прогулку с другом или подругой.

4. Пойте под музыку, когда вы одна.

5. Установите дома ванну или душевую кабину с гидромассажем или используйте расслабляющие средства для ванны.

6. Откажитесь от некоторых обязанностей или передожите их на других членов семьи.

7. Поиграйте в спокойные настольные игры, разложите пасьянс или поиграйте в те компьютерные игры, которые успокаивают, а не возбуждают.

8. Погуляйте со своей собакой.

9. Приготовьте что-нибудь восхитительное из ваших любимых блюд.

10. Попробуйте делать дыхательные упражнения.

11. Рисуйте картины.

12. Танцуйте под вашу любимую музыку.

13. Станьте оптимисткой или хотя бы поработайте над собой в этом направлении.

14. Попробуйте медитировать.

15. Разгадывайте какие-нибудь загадки или кроссворды.

16. Устройте себе короткий отпуск.

17. Молитесь.

18. Заведите дневник и записывайте в него что-нибудь ежедневно.

19. Играйте на музыкальных инструментах.

20. Постарайтесь окружать себя позитивной энергией.

21. Научитесь отказывать, если кто-то посягает на ваше свободное время.

22. Подремите немного.

23. Постарайтесь уменьшить [стресс](http://www.orangesnow.ru/stress_management/10353/index.html) на работе.

24. Постарайтесь изменить распорядок дня, введя в него новые, снижающие стресс привычки, и следуйте ему.

25. Ежедневно предпринимайте что-нибудь, снимающее [стресс](http://www.orangesnow.ru/stress_management/stress-relievers/index.html).

Прочитайте список,  и составьте впечатление о различных методах устранения стресса. Какие из них вам понравились больше других? Выберите семь или чуть больше вариантов, которые, по вашему мне­нию, будут помогать вам лучше остальных. В дальней­шем, при стрессовом состоянии, применяйте один из отобранных вами приемов.

1. Вообразите себе что-нибудь приятное. Возможно, вы слишком много думаете о том, что у вас не клеится в жизни. Постарайтесь сосредоточиться на светлых ее сторонах. **Вспомните хоть один приятный момент, случившийся за последнюю неделю. Что вы ощуща­ли тогда? Как это происходило?**

Воссоздайте эпизод в памяти как можно полнее. Вспоминайте его. Ос­танавливайтесь на нем. Еще раз насладитесь кратким счастьем, испытанным в тот миг.

2. **Переживите стрессовую ситуацию**. Если вы чересчур сосредоточены на неприятностях, внимательнее заду­майтесь, в чем же они, собственно, заключаются. Как правило, само происшествие не так значительно, как ваша реакция на него.

Восстановите перед гла­зами происшедшую неприятную ситуацию. Что же случилось? Теперь представьте себе, что вы выходите из этой ситуации наилучшим образом. Вообразите, как вы повторите свои действия, если подобная си­туация возникнет вновь. Не выпускайте из вообра­жения положительное разрешение вопроса в течение десяти—пятнадцати минут. Вы будете удивлены тем, насколько меньше вас будет волновать эта неприят­ность и насколько легче вам будет с ней справиться, если что-либо подобное повторится.

3. **Придумайте приятную ситуацию**. Вместо того чтобы вызывать в памяти приятные моменты из прошлого, создайте такой момент в настоящем. Проживите его «от всей души». Сконцентрируйте внимание на чем-то прекрасном, например, на цветке или пламени свечи.
Отбросьте посторонние мысли. Не пытайтесь описать красоту или дать ей название, просто молча наслаждайтесь ею. Пусть вас захлестнут приятные ощущения; почувствуйте себя одним целым с пред­метом вашего созерцания.

4. **Трансцендентальная медитация**. Повторяйте — про себя или вслух — какой-либо звук, слово или фразу в одном и том же ритме в течение пятнадцати- двадцати минут. Звуки могут быть, к примеру, следующими: ом, аум, хамм, мммм. Примеры слов: Бог, любовь, солнце. Примеры фраз: мир на земле, весь мир един, выше и выше, мир без конца. Звук надо синхронизировать с дыханием. Что дает такая прак­тика? Она помогает сосредоточиться и собраться с мыслями.

5. **Медитация в тишине**. Сядьте поудобнее, желательно в позу лотоса. Теперь сконцентрируйтесь на своем дыхании. Размышляйте над следующими положени­ями: дыхание — это сущность жизни. Кислород — источник жизни. Без кислорода, который вы вдыха­ете, вы бы умерли. Делая вдох, представляйте себе, как пропитывается кислородом каждая клеточка ва­шего тела. Дышите медленно и глубоко, сосредото­чивая внимание на каждом вздохе. Постепенно вы почувствуете, что наполняетесь жизненной силой и чувством глубокой благодарности миру.

6. **Перемените обстановку**. Возьмите отгул или отпуск и убегите от того, что служит причиной вашего стресса. Поезжайте к морю, в горы — куда угодно, лишь бы вас окружала новая обстановка. А самое идеальное — съездить на курорт с минеральными источниками. Там, наслаждаясь свежими впечатле­ниями, вы попутно поправите здоровье
.
7. **Почитайте книгу**. Выберите книгу о том, о чем вы больше всего любите читать. Откиньтесь в кресле и погрузитесь в чтение. Можно убить сразу двух за­йцев, принявшись за книгу, объясняющую, как по­бедить стресс.

8. **Оставьте работу на работе**. Не берите работу на дом. Не думайте о работе, вернувшись домой. Хоро­шо, когда вы посвящаете работе дополнительное вре­мя, но только тогда, когда это не служит причиной стресса. Запомните: как только вы почувствуете пе­реутомление, нервное напряжение, вам следует отка­заться от сверхурочного труда. Взгляните на это сле­дующим образом: восемь часов в день вы тратите на работу, восемь часов — на сон, а еще восемь часов остаются для личной жизни. Потратьте их на себя. Займитесь своими любимыми делами. Разберитесь в своих проблемах.

9. Если что-то не дает вам покоя, важно **точно определить корень пробле­мы**. Обдумайте ситуацию, рассмотрите ее с разных сторон и, когда причины неприятностей станут вам понятны, приступите к разрешению проблемы. В ваших силах решить любую проблему. Некоторые люди считают хорошим отдыхом разгадывание раз­личных головоломок или решение математических задач.

10. **Поиграйте с домашним животным**. Исследования по­казывают, что общение с животными, живущими у вас в квартире, понижает кровяное давление и успо­каивает
сердцебиение. Иначе говоря, это вас расслаб­ляет. Но что еще более интересно, под «домашними животными» подразумеваются не обязательно «четве­роногие друзья». Наблюдение за аквариумными рыб­ками, по словам специалистов, приносит такой же успокаивающий эффект.

11. **Пойте**. Пение — одно из самых успокаивающих занятий на свете. Счастливый человек поет от радос­ти. Если вам грустно, вы, вероятно, напеваете блюз. Песня — отражение чувства. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру. Так что, где бы вы ни находились — в ком­пании друзей или в кабинке душа, — распевайте вовсю свои любимые мелодии, согревая песней свою жизнь.

12. **Займитесь уходом за растениями**. Растения приносят умиротворение. Уход за растениями — будь то ком­натные цветы в горшках или овощи на приусадебном участке — может оказать очень сильное успокаива­ющее действие. Даже когда вы просто смотрите на живые растения или находитесь рядом с ними, на вас снисходит чувство мирного покоя. Растения облада­ют и массой других достоинств: комнатные цветы создают в доме уют и освежают воздух; клумбы и насаждения из кустарника украшают внешний вид вашего двора; огород дает полезную пищу для вашего стола. Так что пропалывайте огород, расставляйте в доме горшки с цветами, высевайте семена, подрезайте кусты.

13. **Погрузитесь в приготовление разных блюд**. Конечно, не все, но очень многие люди увлекаются кулина­рией. Приготовление блюд может доставлять громад­ное удовольствие и оказывать сильное успокаиваю­щее воздействие. Если вы относитесь к тем, кто забывает о неприятностях, проявляя свое поварское искусство, занимайтесь кулинарией — пеките, жарь­те, шинкуйте, варите, тушите
.
14. **Примите ванну**. Вас может спасти от стресса продол­жительная ванна. Горячая (но не обжигающая) вода растворит все ваши заботы и смоет нервное напря­жение. Прежде чем забраться в воду, закройте дверь ванной комнаты, заприте ее и выбросьте из мыслей все, что находится за ней. Если вам нравится, для усиления эффекта добавьте растительные экстракты или ароматические эссенции.

15. **Посетите занятия по снятию стресса**. Прекрасный способ побольше узнать о том, как справиться со стрессовыми ситуациями. Вам дадут множество поле­зных рекомендаций, не вошедших в эту книгу, а во время групповых занятий вы сможете поделиться опытом с другими людьми.
16. Сходите на прогулку. Простейший метод: когда вас что-то или кто-то выводит из себя, идите гулять. Не возвращайтесь до тех пор, пока не успокоитесь.

17. **Ничего не делайте**. Этот вариант близок к медита­ции. Не делайте ничего — абсолютно ничего. Смот­рите на голую стену. Очистите мозг от всяких мыслей. Не позволяйте сформироваться ни единой мысли. Боритесь с каждой мыслью, вторгающейся в непотревоженную чистоту вашего сознания. Через пятнадцать—двадцать минут вы почувствуете неверо­ятную расслабленность.

18. **Стоните**. Звучит странно? Ничего страшного. Стоны помогают телу справляться с болью. Обратите вни­мание: когда вы причиняете себе физическую боль — даже просто споткнувшись, — стон умень­шает страдания. Издайте несколько стонов прямо сейчас. Вы заметили, как это снимает напряжение? Попробуйте данный метод, когда вам будет нужно расслабиться.

19. **Поплачьте**. Это основной метод снятия стресса, ес­тественная реакция человека на стресс и страда­ния. С незапамятных времен плач помогает орга­низму избавиться от скопившихся в теле токсинов и унять эмоциональные страдания. Когда вы испы­тываете потребность в слезах, плачьте, не стесняй­тесь
.
20. **Обсуждайте свои проблемы с окружающими**. Если вас беспокоит какой-то человек, обсудите с ним общие проблемы. Постарайтесь вместе подумать над их разрешением. Если вы не можете разговаривать с этим человеком, поговорите с кем-нибудь еще. Об­суждение проблем вслух способствует их скорейшему разрешению и облегчает борьбу со стрессом.

21. **Забудьтесь в развлечениях**. Если вы попали под внеш­нее воздействие, приведшее к стрессовому состоя­нию, отвлекитесь, занявшись любимым развлечением или игрой. Погрузитесь в него с головой. Чем ув­лекательнее ваше времяпрепровождение, тем лучше. Устраните напряжение с помощью азартного возбуж­дения и веселья
.
22. **Проявите благодарность**. Демонстрируйте свою при­знательность, все равно за что. Благодарность — самая умиротворяющая из эмоций. Почувствуйте себя благодарными за пищу, за друзей, за свою семью, за здоровье, за вашу способность изменять свою жизнь к лучшему. Будьте благодарны за жизнь саму по себе.

*Дорсман Д. - Как бросить пить*

1. Обычно стресс вызывают **негативные мысли**. И здесь важно понять, что эти мысли – не ваши. Они просто приходят и уходят. Сегодня они есть, завтра – их нет.

2. **Не жалейте себя**. Некоторые превращают страдание в культ, тем самым неосознанно повышая собственную самооценку.

3. **Чаще хвалите себя.** Всем нужно положительное подкрепление, и самый главный его источник – вы сами. Особенно при стрессе. «Ай, да Пушкин!..».

4. **Не драматизируйте.** В стрессовой ситуации чаще задавайте себе вопрос: «А это действительно так важно?» Если разобраться, то серьезных неприятностей в течение года у каждого человека наберется максимум 1-2, а то и меньше.

5. Часто стресс вызван банальной нехваткой времени. Поэтому четко **определите приоритеты** (лучше письменно) и не бойтесь не успеть сделать второстепенные дела.

6. **Упростите свою жизнь.** Уберите из нее все лишнее.

7. **Будьте благодарны** людям и жизни вообще. Хвалите всех подряд при каждом удобном случае. Как сказал Джордж Адамс, «Хвалить людей значит вносить вклад в счастье всего человечества».

8. При стрессе полезно на время полностью **«снимать свои требования»**. Отдохните. Воспринимайте все на 100% таким, какое оно есть (в вашем представлении).

9. Ищите **истинную причину стресса**, а не ту, которая «ближе». Легче всего сказать, что начальник «дурак» или жена – «стерва». А может быть и вы сами что-то делаете неправильно?

10. Относитесь **к работе как к увлекательной игре**. Иначе она вас «раздавит». Не получается – тогда проще ее сменить.

11. Любой **стресс – это урок**. Будьте за него благодарны.

12. **Цель – это топливо.** Когда вы реализуете большую интересную задачу, разные мелкие неприятности по ходу ее выполнения воспринимаются всегда легче.

13. Умейте **быстро переключать свое внимание**. Максимальная концентрация на разных «простых» вещах подарит вам душевное спокойствие. Пример – японская чайная церемония. И таких «церемоний» по разным поводам каждый день у вас может быть штук 20-30.

14. **Планирование вместо прогнозов.** На эту тему написано много статей. Главное заключается в том, что ваши планы зависят только от вас, а правильность прогнозов относительно развития событий – нет.

15. **«Высмеивайте» стрессовую ситуацию.** Представьте себя зрителем «со стороны», доведите в уме конфликт до полного абсурда. И вы невольно улыбнетесь.

16. При стрессе полезно **смотреть на небо.** Лучше всего – звездное. Также можно наблюдать за пламенем огня в камине. В крайнем случае, на их компьютерные варианты.
17. Можно **смочить лоб**, виски и артерии на руках холодной водой.

18. Ученые утверждают, что стресс неплохо снимают **домашние питомцы.**

19. Иногда помогают специальные **антистрессовые игрушки** (мягкие шары, металлические шарики, резиновые жгуты), которые можно мять, бросать, тянуть, комкать в руке.

 20. Считается, что одно из самых успокаивающих занятий – это **пение.** Караоке придумали не зря!

21. Некоторые специи (**кардамон и корица**) помогают справиться с напряжением и снимают стресс.

22. Простой совет одного из экспертов: в стрессовой ситуации сделайте «**100 приседаний против злости**».

23. Успокаивает **раскладывание пасьянса**.

24. Зеленые, желто-зеленые, зелено-голубые **цвета** помогают человеку расслабиться.

25. **Гладьте себя по голове** (раскрытой ладонью, от макушки – вниз). Помогает и расчесывание волос гребнем. Это своего рода оздоровительный массаж.

26. При стрессе и тревоге **дышите специальным способом**: ваш выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

27. Японский поэт Мацуо Басе придумал **хайку** – особый вид поэзии. Считается, что придумывание таких коротких стихов тоже поможет вернуть душевную гармонию. И это совсем не сложно.

28. Некоторые эксперты рекомендуют обставить свою комнату **собственными фотографиями**, хотя лично мне это кажется весьма странным советом.

29. Все время стремиться к **совершенству** невозможно. Слишком много сил уходит на сам процесс. Составьте план реальных «на сегодня» дел и спокойно занимайтесь только ими.

30. Позвольте себе некоторое время **побыть «никем»**. Фрейд говорил, что главная причина стресса – наше огромное эго.

31. И последнее. Есть событие, а есть наша **негативная реакция** на него. Это две разные вещи. В негативной реакции никакой пользы и смысла нет. Если это понять, то стресс просто  не успеет «вспыхнуть и разгореться». У него не будет топлива.

Сегодня я перечислил самые необычные способы снятия стресса, которые мне удалось найти в открытых источниках. Экзотический бред вроде «ванны с пивом» и т. д. по понятным причинам пропускал. Если у вас есть еще какие-либо дельные советы, можете оставить их в комментариях. Буду вам за это очень благодарен. Вообще, смысл этого поста – реально помочь людям эффективно справится со стрессом, от которого сегодня страдает большая часть человечества. И любой личный опыт в этом благородном деле окажется очень кстати.