

Сегодня принято много говорить и писать о стрессе и его разрушающем влиянии на наше тело, психику, на качество жизни в целом. Наверное, полностью исключить стресс из нашей жизни невозможно. Но его можно научиться преодолевать, сделать частью своей доли, принять, что он может быть и не бояться встречи со стрессом, перестав тратить свои силы еще и на эти опасения. Пока мы живы, мы волнуемся, боимся, злимся. И если мы научимся делать это «правильно», с пользой для нашего здоровья, мы будем готовы ко встрече с любыми неприятностями, хотя поводов для нашего беспокойства станет значительно меньше.

Существуют две техники самостоятельного и эффективного преодоления стрессовой ситуации, являющиеся направлениями практической психологии — телесно-ориентированной психотерапии и арт-терапии. Именно о первой мы и поговорим:



ПОЛЮБИТЕ СВОЕ ТЕЛО...

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП)

— это направление практической психологии, которое работает с напряжением, накопленным в теле. Задерживая дыхание, или закрывая рот ладонью, чтобы не выпалить ругательное слово, или, стараясь в тот момент, когда нам неприятно, «думать о хорошем», мы надеемся переждать стресс, как грозу. Но так устроено наше тело, что напряжение никуда не уходит. Оно просто «оседает» в теле, перестает осознаваться, продолжает накапливаться в схожих ситуациях, «давит» на органы, становясь причиной заболеваний сердца, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, ЖКТ и др.

ТОП — это набор несложных и очень эффективных упражнений, которые помогают накопленному напряжению выйти, мышцам — расслабиться, а человеку — полюбить свое тело таким, какое, оно есть, вступить с ним в диалог, понять, чего же он хочет на самом деле, чего хочет его тело.

Вот несколько способов войти в уверенный контакт со своим телом и самостоятельно преодолеть стресс без ущерба для здоровья.



✓ Дышите!

Во время стресса мы часто забываем дышать, чтобы не чувствовать то, что нам неприятно. Это первая причина, по которой напряжение не выходит из тела, а застревает в нем. В неприятной ситуации в первую очередь обратитесь к своему дыханию. Старайтесь дышать глубоко и делать «вдох-выдох» без паузы. Такое дыхание психологи называют «сцепленным». Дышите даже тогда, когда вам хочется сдержаться. Здоровое тело дышит всегда именно так. Глубоко, ровно, непрерывно. У неприятного чувства из тела три выхода: его можно продышать, проплакать или проговорить.

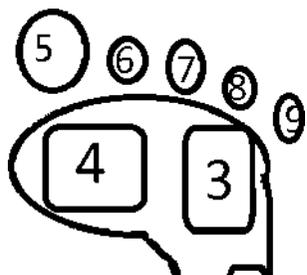


✓ Говорите о своих чувствах в настоящем времени!

«Я злюсь на тебя за...», или «мне нравится...». «Я волнуюсь», «Я боюсь». Если вы скажете, о том, что испытываете сейчас, напряжение выйдет из тела, и Вам станет легче. Выражайте чувства звуком или плачем, если не можете высказать словами. Обычно, с детства нас учат, что злиться, плакать, бояться — это плохо. Для нашего тела — это естественно, а проявлять эти чувства полезно для здоровья. Разрешите себе чувствовать.

✓ **Заземляйтесь!**

Наше тело — это система, через которую проходит поток чувств, напряжения, возбуждений — «энергий». Телу необходима хорошая связь с землей, чтобы быть здоровым и спокойным, мы можем заземлять свое тело в момент стресса, чтобы напряжение через стопы уходило в землю. Это упражнение лучше выполнять босиком, сидя или стоя. Ноги должны быть полусогнуты.



По очереди (см. рисунок) впечатывайте в пол сначала одну стопу: пятку (1), затем внешнюю сторону стопы (2), подушечку под мизинцем (3),

подушечку под большим пальцем (4) - следите за тем, чтобы предыдущие точки не отрывались от земли, когда вы прикасаетесь с полом следующей. А теперь «впечатывайте» в пол все 5 пальцев — большой (5), затем - остальные. То же проделайте с другой стопой. НЕ разгибайте ноги. Дышите. Если Вы все делаете правильно, у Вас появится ощущение, что стопы распластаны по полу. Чувствуйте, как через ноги напряжение уходит в землю.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

8-800-250-43-31;

8 (3022) 40-14-83;



✓ **Чувствуйте, чего хочет Ваше тело!**

Просите о поддержке. В нашей культуре принято считать сильными людьми тех, кто никогда не просит о помощи. Но на самом деле это не так. Человек, который избегает поддержки, больше болеет, очень хрупок психически, и постоянно находится в эмоциональном напряжении. Почувствуйте, чего хочет Ваше тело «здесь-и-сейчас» и обратитесь к тому человеку, который может это дать. Теплые прикосновения, добрые слова, объятия близких людей — самое целительное средство от психологического напряжения. Осмелитесь попросить, и попросить именно то, что Вам нужно («Я хочу, чтобы ты меня обнял и сказал, что все будет хорошо»). Не ждите, что другие угадают ваши желания. Имейте силу и смелость просить о том, чтобы Вас поддержали в трудный момент

**Телефон Кризисной службы
8-914-800-54-96**

**Адрес: г. Чита, Окружной проезд, д 3.
Медико-психологический кабинет
Психотерапевтический кабинет
Тел: 8 (3022) 40-14-66
Адрес: г. Чита, ул. Амурская, 97**

**Медико-психологический кабинет
Тел: 8 (30 245) 4-21-72
г. Краснокаменск. ГАУЗ «ГБ №4»**

**ГКУЗ «Забайкальский Территориальный центр
медицины катастроф»**



СКАЖЕМ ДРУЖНО СТРЕССУ - НЕТ!

**Психофизиологическая лаборатория
Чита 2024**