КОНСУЛЬТАЦИЯ.

Стресс, конфликты, напряжения.

Стресс, конфликты, напряжение, жизнь в бешеном темпе, хроническая нехватка времени- надо уже вчера. Это про ВАС? Как устроена ваша жизнь. Осознать когда вы ушли в «ноль». Как построена ваша стрессовая реакция. Какие просты практики самопомощи и самоподдержки Вам нужны. Эта консультация для Вас.

Одна из самых авторитетных и знаменитых во всем мире книг по психологии и физиологии стресса «Психология стресса». Ее автор — специалист с мировым именем, выдающийся биолог и психолог Роберт Сапольски убежден, что человеческая способность готовиться к будущему и беспокоиться о нем — это и благословение, и проклятие. Благословение — в превентивном и подготовительном поведении, а проклятие — в том, что наша склонность беспокоиться о будущем вызывает постоянный стресс.

Оказывается, эволюционно люди предрасположены реагировать и избегать угрозы, как это делают зебры. Мы должны расслабляться большую часть дня и бегать как сумасшедшие только при приближении опасности. Однако современный человек, переживая стресс, не всегда бежит, подобно своему предшественнику или зебре, он смиренно стоит перед начальником, безысходно лежит на диване, мучительно пытаясь разрешить проблему, сидит перед телевизором, активно сопереживая предлагаемым ему событиям. И весь комплекс гормонов и химических веществ, призванных обеспечить выживание неандертальца, обрушивается на неподвижные мышцы. Они не поглощают эти вещества, поскольку не работают и не нуждаются в них. И тогда с током крови они попадают в разные органы и в той или иной мере их повреждают.

Это не происходит мгновенно. Раз за разом эта волна нереализованных крайне активных химических веществ, будучи не востребованной нашими мышцами, оседает в самых важных органах — сердце, мозге, желудочнокишечном тракте.

У зебры время от времени возникает острая стрессовая реакция (физические угрозы). У нас, напротив, хроническая стрессовая реакция (психологические угрозы) редко доходит до таких величин, как у зебры, зато никуда не исчезает.

Зебры погибают быстро, попадая в лапы хищников. Люди умирают медленнее: от ишемической болезни сердца, рака и других болезней, возникающих из-за хронических стрессовых реакций. Но когда стресс предсказуем, а вы можете контролировать свою реакцию на него, на развитие болезней он влияет уже не так сильно.

Ответьте себе на вопрос: как проявляется стресс, где он у вас находится, что происходит с Вами во время стресса?

Ответы могут быть разные, т.к. стресс проявляется у каждого индивидуально: хочется бежать, наоборот не могу сдвинуться с места, земля уходит из под ног, замирает сердце и т. д…

И действительно формула стресса: «Бей, Беги, Замри!»

Необходимо еще ответить себе на вопросы: Какие конфликты есть между:

1.Хочу и надо….
2. Могу и надо….
3. Продуктивна ли моя тревога?

Когда Вы себе ответите на поставленные вопросы, я Вам предлагаю простые упражнения для снятия напряжения, для самопомощи.

Первое упражнение **«Заземление». Поставьте ноги на ширине плеч, носки немного вовнутрь. Необходимо найти 8 точек опоры. Кому удобно может закрыть глаза. Переключите внимание на эти точки. Найдите опору на пяточках. Затем постепенно переходите к внешней стороне стопы. Затем найдите опору на стопе перед вашими пальцами, затем постепенно и медленно находите опору в каждом вашем пальце. Делайте упражнение медленно, сосредотачиваясь на заземлении каждого участка стопы. Упражнение длится 5-7 минут.**
Обычно после этого упражнения наступает легкость, оно помогает расслабиться и негативные мысли - куда- то уходят.

Второе упражнение**: «33 шага»**
Это упражнение эффективней делать без обуви. Закройте глаз, поднимая не высоко ноги, в медленном темпе походите по траве, ковру, сосредотачиваясь на ваших ощущения.

Третье упражнение**: Необходимо встать удобно. Расслабиться. Положить руки в районе живота, ниже пупка. И сосредоточить свое внимание на дыхании. Представить себе вдох через левую ногу до района, где находятся ваши руки, выдох через правую ногу. Вдох и выдох- спокойные. И так это упражнение продолжается 5-7 минут.**

Эти простые упражнения позволяют Вам самим нормализовать свое дыхание и привести в спокойное состояние Вашу нервную систему.

Будьте здоровы!

педагог-психолог МБДОУ№265 Н.Г. Воробьева