

## **Стрес-менеджмент або як досягти рівноваги і впевненості**

Людмила Злочевська

Науковий співробітник ІІТО НАПН України,  
практичний психолог, арт-терапевт,  
сімейний психотерапевт

*Щоб більше мати, ми спочатку повинні стати чимось більшим — така істинна сутність філософії розвитку особистості, успіху і щастя*

В статті ознайомлено зі станом стресу, його виникненням та подоланням задля відчуття рівноваги і впевненості. Розглянуто стрес-менеджмент як інструмент керування станом емоційного стресу та запропоновано різні методи саморегуляції й релаксації та фізичні вправи для набуття рівноваги і впевненості.

**Ключові слова:** стрес, стрес-менеджмент, релаксація.

Будь-який стан людини є результатом її діяльності, в ході якої він формується і змінюється. При цьому різні стани у свою чергу можуть робити позитивний або негативний зворотний вплив на успішність цієї діяльності. Одним з таких станів є стрес. Наш час називають часом колосальних психічних навантажень та епохою стресів. Стрес - є невід'ємною частиною людського існування, ми його відчуваємо повсякдень, але не варто думати, що будь-яка негативна дія здатна привести до таких результатів. ***Стрес швидше пов'язаний не стільки з реальною силою дії, скільки з тим, як людина оцінює силу цієї дії і ступінь її несприятливості для себе.*** Одна і та ж зовнішня дія, наприклад, - конфлікт, може ввести одну людину в стан стресу, а на іншу – ні; це пов'язано, головним чином, з тим, що в одному випадку людина сприйняла таку дію як дуже небезпечне або неприємне для себе явище, а в іншому – спокійно і врівноважено. Тому, коли ***ми змінюємо своє ставлення до неприємної ситуації***, ми не тільки покращуємо свій настрій, але й дістаємо можливість з меншими витратами справитися з цією ситуацією.

Як відомо, екстремальна ситуація призводить до звуження свідомості, що веде до порушення орієнтування в навколишньому просторі. Тривога, хвилювання, агресія, образи, невпевненість, жахи – все це змінює стратегію поведінки сучасної людини і вона робить помилку за помилкою.

Стресом називаються різні реакції людини, що виникають у відповідь на екстремальні негативні дії. Ці реакції виявляються на трьох рівнях – фізіологічному, психологічному і поведінковому.

На фізіологічному рівні у людини можуть виникати головний біль, підвищення артеріального тиску, болі в серці, шлунку і багато чого іншого. На психологічному – погіршуються пам'ять, увага, мислення, знижується настрій, виникають неприємні переживання. На поведінковому – знижується продуктивність праці, швидкість роботи, збільшується число помилок. Якщо людина не може справитися з екстремальними негативними діями, то настає психічне і нерідко фізичне виснаження – ***дистресс***. У людини можуть виникати різні захворювання та висока вірогідність виникнення ***депресії*** – пригніченого

стану, при якому людина сприймає світ тільки в чорних відтінках, вважає, що в житті все дуже погано і не може бути добре. У такому стані результативність її діяльності знижується у багато разів.

Таким чином, одним з основних способів уникнення надмірного емоційного напруження і стресу є гармонійний саморозвиток людини упродовж усього життя, розкриття її духовних надбань та формування самостійної світоглядної позиції.

**Стрес-менеджмент (управління стресом)** – це інструмент ефективної дії, спрямованої на послаблення стресової реакції і на швидке досягнення рівноваги. Зіткнувшись з агресією на роботі (навчанні) або неприємною несподіванкою, не потрібно вибирати між боротьбою і втечею, завжди є можливість зменшити напругу, навіть якщо вона накопичувалася довгий час.

Методи саморегуляції (інструмент рівноваги й спокою) підвищують психофізіологічну стійкість і витривалість, покращують психофізичний стан і працездатність, сприяють гармонійному саморозвитку людини.

**Фізичні вправи для позбавлення від емоційного стресу** - один з ефективних інструментів **стрес-менеджменту**, за допомогою яких можна досить швидко досягти рівноваги і гармонії, ослабити напругу і дістатися розумного спокою. Розглянемо три перевірені способи, якими можна скористатися у процесі життєдіяльності без обмежень у часі і місцезнаходженні.

•**Рухайте плечими.** Сядьте прямо; підніміть, а потім опустіть плечі протягом декількох секунд - це розслабить м'язи і тіло відчує сигнал до зняття напруги.

•**Дихайте глибше.** Поставте ступні на підлогу, руки покладіть на коліна, опустіть плечі, закрийте очі і зробіть глибокий вдих через ніс, поволі рахуючи до чотирьох. Зробіть видих через рот, також поволі рахуючи до чотирьох. Кров насититься киснем і доставить його у мозок, що допоможе вам привести в порядок свої думки. Виконайте цю вправу сім разів. Почніть прямо зараз: один, два, три, чотири...

•**Рухайтеся.** Встаньте, потягніться і зробіть прості рухи (за вашим бажанням і фантазією), вирішальне значення тут має рух: воно відволікає увагу від уявної емоційної кризи, знімає розумову напругу і перепрограмує на врівноваженість і впевненість. Як тільки ваш організм почне заспокоюватися - м'язи шлунку розслабляться, травна система почне працювати нормально і серцебиття сповільниться, - напруга спаде, у мозок поступить необхідна кількість кисню, у вас з'явиться нова перспектива і ви почнете мислити креативно й раціонально.

#### **Релаксація для позбавлення від емоційного стресу:**

Релаксація організму відбувається завдяки парасимпатичній нервовій системі, яка відновлює внутрішні ресурси організму.

•**Послухайте перед сном музику,** яка заспокоїть вас і занурить в стан спокою, безмежності й комфорту.

•**Перш ніж заснути, зробіть наступне:** напружте всі м'язи, після чого поволі розслабляйте кожен частину тіла по черзі: спочатку розслабте ступні, потім - ноги, живіт, торс, руки, долоні, плечі, шию і голову. Відчуйте як кожна клітинка вашого тіла оновлюється й знаходиться у блаженному спокою.

•**Самомасаж** полягає в інтенсивному масажуванні всього тіла. Це покращує циркуляцію крові, підвищує пружність шкіри і кінець кінцем розслабляє (*масаж шиї бажано робити під час сидячої роботи декілька разів на день, а масаж рук покращує мозкову активність, розвиває креативність і творчі здібності*).

Необхідно час від часу давати вихід власному роздратуванню. Існує декілька методів, за допомогою яких вчитель (майстер), учень можуть справитися з власними негативними переживаннями. Ці методи засновані на використанні своєї уяви для роботи з емоціями напруги.

**1. Метод візуалізації «заземлення»:** ви представляєте як через все ваше тіло протікають усі негативні емоції, агресивні імпульси у вигляді могутнього пучка негативної енергії, що проходить спочатку через вас, потім йде в землю (2-3 хв.).

**2. Позбавлення від роздратування за допомогою вправ дихання.** (Вправа «ХА!»). Цей спосіб використовує візуалізацію й дихання разом. В процесі видиху деякі м'язи розслабляються, у тому числі і ті, в яких локалізується напруга. Встаньте в зручну для вас позу, відчуйте своє дихання. Зробіть носом повільний глибокий видих. Уявіть собі, що в процесі вашого вдиху вся напруга і роздратування, що накопичилось у вашому організмі, піднімається вгору до ротової порожнини. Після того, як ви зробили вдих повними грудьми, різко видихніть на звук «Ха» і уявіть собі, що з видихом виходять роздратування, образи, агресія, безсилля. Зробіть цю вправу кілька разів, поки не відчуєте, що дійсно виплеснули неприємні для себе емоції.

**3. Використання малюнка - Методика «Листочок».** Цей метод дозволяє «розправитися» з копією свого кривдника (або ситуацією), перенесеною на папір.

Намалюйте того, хто викликав ваше роздратування і злість. Не обов'язково старатися, щоб він був схожий на реальну людину - ви не художник, ви не зобов'язані добре малювати. Намалюйте його схематично. А потім сконцентруйте все роздратування проти нього в кінчику олівця і закреслюйте, заштрихуйте або розмалюйте його. Наступним кроком розірвіть малюнок на дрібні шматочки або спаліть цей аркуш. Якщо ваш гнів дуже сильний, ви можете це зробити декілька разів.

**Змінюйте свою реакцію.** Спробуйте розробляти «альтернативні реакції», при цьому контролюючи свої емоції. Управляти стресом можна тільки тоді, коли виявлені причини, з яких він виникає. Спробуйте визначити ті чинники, які викликають у вас стрес, простежте за емоційними і фізичними реакціями на них.

Спробуйте встановити, які події викликають у вас напругу. Наскільки значущі для вас ці події? Простежте за реакцією вашого організму на стрес: можливо, ви стаєте нервовими і дратівливими або просто відчуваєте втому і пригнічений настрій? Відповідайте самі собі на питання: «Що я можу змінити у собі?».

**Постарайтеся поглянути на стрес як на щось, чим можна управляти, на можливість свого саморозвитку і отримання життєвого досвіду.**

**Формуйте емоційний резерв.** Розвивайте дружні взаємини з приємними для вас людьми. Ставте перед собою реальні цілі, а не надумані під впливом соціального простору (реклама, погляди інших тощо), які на даний момент для

вас найбільш значущі і не виключайте при цьому якихось розчарувань, невдач і навіть провалів.

***Завжди ставтеся до себе з повагою — будьте собі другом!***

Рівень організації свого життєвого часу (***тайм-менеджмент***) є показником цілісності, рівноваги й життєтворчості людини. Час – ресурс обмежений, ми не можемо ні його прискорити, ні уповільнити. Єдиний спосіб управляти ним – це навчитись його використовувати мудро. Одним із ключових завдань для людини стає питання саморозвитку, побудови кар’єри, духовного й фізичного зростання, а саме головне – збільшення вірогідності стати більш щасливим.

Щоб мета кожної людини відповідала її життєвим цінностям, а повсякденна діяльність наближала її до досягнення цієї мети, існує ефективний інструмент ***тайм-менеджмент***, з технологіями якого ми вас познайомимо у наступному номері.

### ***Стресс-менеджмент или как достичь равновесия и уверенности***

*Людмила Злочевская*

В статье ознакомлено с состоянием стресса, его возникновением и преодолением для достижения равновесия и уверенности. Рассмотрено стресс-менеджмент как инструмент управления состоянием эмоционального стресса и предложены разные методы саморегуляции и релаксации, физические упражнения для приобретения равновесия и уверенности.

***Ключевые слова:*** стресс, стресс-менеджмент, релаксация.

### ***Stress-management or how to attain an equilibrium and confidence***

*Lyudmyla Zlochevska*

In the article it is acquainted with the state of stress, his origin and overcoming for achievement of equilibrium and confidence. Stress-management as instrument is considered by a management the state of emotional stress and the different methods of self-regulation and relaxation, physical exercises, are offered for acquisition of equilibrium and confidence.

***Keywords:*** stress, stress-management, relaxation.