

Возможный алгоритм работы с чрезмерными эмоциями

Советы и рекомендации, которые необходимо знать каждому. Первые три годятся практически для всех ситуаций - даже для таких экстремальных, когда ни на секунду невозможно покинуть помещение, в котором находитесь.

Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, - поскольку способы выхода из состояния острого стресса надо уметь правильно и своевременно применять. Это поможет осуществить правильный выбор в каждом конкретном случае, - а это очень важно.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание - главная составляющая психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Инвентаризация. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором вы находитесь 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Смена обстановки. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу.) «по цветам» (см. в пункте 3).

5. Расслабление. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно - внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Отвлечение. Займитесь какой-нибудь деятельностью --- все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

7. Музыка. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Арифметика. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный для вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не

упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Общение. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Дыхание. Прделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно можно продолжить прерванную деятельность