

# Устойчивость к стрессу

15 августа на портале ИД «Первое сентября» прошла вторая лекция психолога Александра Пенькова, посвященная сохранению психического здоровья. Она называлась «Стресс и стрессоустойчивость».



Александр Михайлович Пеньков работает психологом в МГТУ им. Н. Баумана и Медицинском институте РУДН, преподает в РАНХиГС. Он конфликтолог, разработчик образовательных программ для школ и вузов, автор пособия «Траектория личного качества жизни. 8-9-й классы».

— Что мы знаем про стресс? — задал вопрос лектор. — Прежде всего, стресс — это нагрузка на нас. Про стрессоустойчивость мы тоже, конечно, слышали, и зна-

ем, что это важно, и хорошо бы ее иметь. Я поделюсь своим взглядом. Та трактовка, которая мне представляется верной в отношении происходящего с нами, когда мы испытываем напряжение, многое для меня объясняет, согласуется с психологией и психотерапией. Поговорим, каков стресс современного человека, есть ли в нем что-то позитивное, к чему может привести борьба со стрессом, и пройдемся по мифам.

Я психолог, конфликтолог, преподаю в Медицинском институте РУДН и Бауманке, аудитор Московской школы переговоров, соавтор учебного пособия «Траектория личного качества жизни». Дети по нему уже 2 года в школах учатся. Взрослые, кстати, тоже. Также я эксперт Общественного совета при Департаменте образования и науки г. Москвы, член общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», остальные мои занятия сейчас для нас не важны.

## Что такое стресс?

Стресс — это реакция, ответ организма на какие-то внешние факторы воздействия.

Скоро закончится отпуск, и мы за это время должны были сделать какую-то работу, но не сделали — будем испытывать стресс, потому что с нас спросят.

Утром бежим на электричку, на трамвай, на автобус, не успеваем. Следующий транспорт только через 15 минут, волнуемся: это стресс.

Мы подготовились к совещанию, где должны выступать: это стресс.

Ребенок идет в первый класс: стресс. И так далее, и так далее.

Все события с нами и вокруг оказывают на нас какое-то воздействие. Вероятно, мы научились справляться, мы не расфокусируемся, не впадаем в ступор от таких событий, как опоздание на учебу, работу, недопонимание с начальством, с коллегами, с близкими, как цейтнот, как неподготовленный материал, или если нас кто-то подвел или мы кого-то подвели. Если таких факторов один-два в день, нам, вроде бы, не так тяжело. Но если их много, то нам тяжело, стрессы накапливаются.

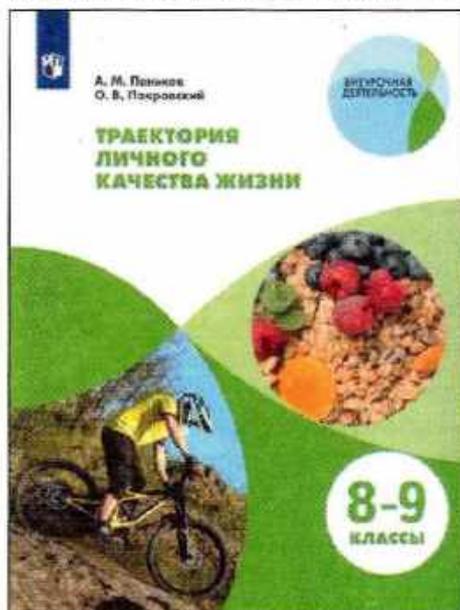
## Причины возникновения стресса

1. Условия жизни и работы (локальные, глобальные).
2. Взаимодействие с другими людьми.
3. Политические и экономические факторы.
4. Чрезвычайные обстоятельства.
5. Снижение природных механизмов защиты от стресса.
6. Коммуникативные сложности.
7. Невозможность удовлетворения базовых физиологических потребностей.
8. Неэффективное использование времени...

Жизнь, работа, природа, политическая обстановка, климат на работе, климат в семье, контакт-не контакт с детьми, родственниками, потеряли время за телевизором... Из-за затруднений, нестыковок, огорчений мы испытываем стресс.

Посмотрите на эти факторы — я поставил многоточие в последнем пункте. Эти факторы можно умножить на 5, на 10, 20, у всех по-разному. Перечислять их можно бесконечно. Но все это внешние факторы нашего постоянного, непроходящего стресса. Все эти условные причины, стресс-факторы в общем влиянии на любого человека составляют всего одну десятую часть, 10 процентов.

90 процентов нашего постоянного напряжения — это внутренние факторы. Вот об этом мы будем говорить. Поймем, как работает наше внутреннее напряжение, которое есть сейчас у меня, у вас. У всех людей оно есть — мы так генетически устроены. Если мы научимся замечать это



## На что тратится наша энергия и как ее сохранить?

1. Переживания (тревоги за будущее, сожаление о прошлом);
2. Сопротивление (мнению, коммуникации, себе самому, своим качествам, окружению - любое несогласие);
3. Напряжение (вызывается незаметно вышеперечисленными факторами).

напряжение, потом оценивать и, может быть, даже работать с ним, тогда все эти предыдущие факторы не будут являться раздражителями и разрушителями нашего спокойствия. Мы будем непоколебимы, как скала.

Для этого нам необходимо понять, как устроена наша личность, и почему она всегда испытывает напряжение.

Возьмите, как в прошлый раз, лист бумаги и поделите на 3 колонки – прошлое, настоящее и будущее. И в течение 2-3 минут попробуйте распределить по этим колонкам мысли, какие будут приходить вам в голову, появляться, всплывать. Посмотрите, о чем больше мыслей – о будущем, прошлом, настоящем? Это такой инструмент самоанализа. Благодаря этому упражнению, которое можно делать не один раз, становится понятно, где мы находимся, где застреваем.

Когда речь идет о психической устойчивости, стрессоустойчивости, жизнестойкости, мы говорим о том, что наша личность является результатом наших прошлых переживаний и травмирующего опыта, который мы забыли.

В активной памяти у нас нет информа-

ции об этом, но из подсознания этот опыт управляет, руководит нами и является сильнейшим источником постоянного напряжения в теле.

Откуда берутся болезни? Медицина не может объяснить возникновения ни одной болезни, кроме травм и инфекционных заболеваний. Остальные заболевания она не может объяснить со всеми своими современными технологиями. Если у вас возникает заболевание, не дай бог, вы приходите к врачу и спрашиваете, почему так, он не скажет. Он просто обследует вас и предложит лечение. Есть огромное количество заболеваний, причины которых неизвестны, их никто не знает. Так вот, эти заболевания – психосоматического характера. Срабатывает какое-то наше прошлое переживание, которое мы не помним, о котором давно забыли и никакого понятия не имеем.

А почему мы забыли? Потому что у нас плохая память? Вообще нет. Наша психика так устроена, что она пытается сохранить наш разум. Если бы мы помнили все эти травмирующие события, мы сошли бы с ума от боли и переживаний. Поэтому наша психика бережно переме-

щает эту информацию в подсознание. Но наше тело находится в постоянном напряжении от стрессов от каких-то прошлых травмирующих событий, которые вытеснены в подсознание, находятся внутри нас.

Однако они выражаются нашим телом. Мы ходим, осутившись, закрывшись, опускаем голову, у нас скованные движения. Мы прячем себя.

Один замечательный театральный режиссер сказал: «Твое тело, то, как ты двигаешься, как встаешь из-за стола, даже в столовой, или как ты приходишь в эту столовую – это твоя биография». И опытные люди по телу умеют ее читать: как мы сидим, как двигаемся, как встаем, какая у нас поза. Наше тело – это наша автобиография, она просто сквозит из нас. Ее нельзя скрыть, только профессиональные актеры могут скрыть, а обычный человек нет.

Почему я об этом говорю? Потому что наша энергия уходит туда – на переживания о прошлом, и на сопротивление нынешним обстоятельствам, доля которых в стрессе 10%. И это вызывает сильнейшее напряжение.

## Наш мозг – как машина на первой передаче

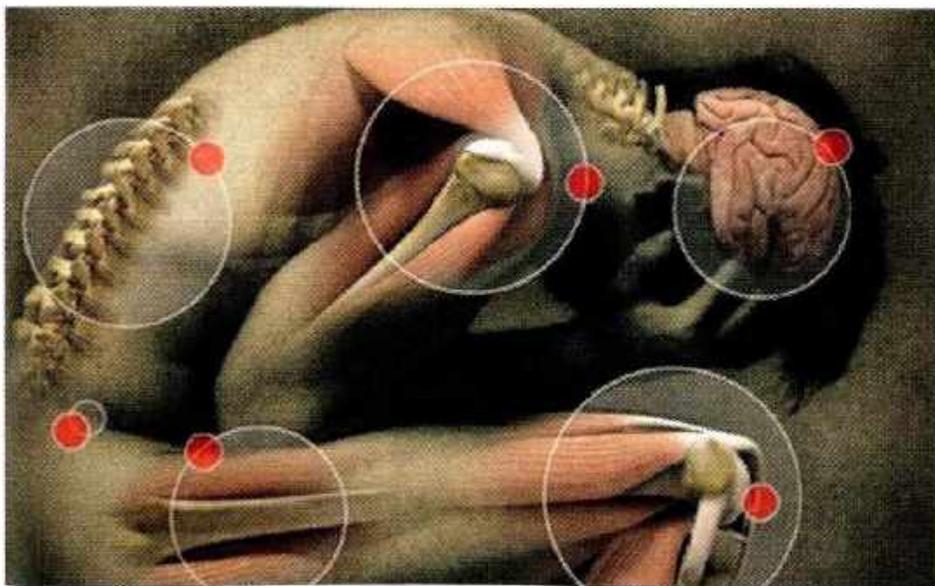
Работа нашего мозга с его 50 тысячами мыслей сродни машине с ручной коробкой передач.

Включили первую передачу и поехали, допустим, из Москвы в Питер. А вторую передачу мы не знаем, про третью тоже.

Машина едет медленно. Мы выжимаем педаль, хотим, чтобы она ехала быстрее. Но она не едет быстрее. Бензин заканчивается, мотор перегревается, а мы проехали всего 10 км. На первой передаче мы только мучаем несчастный мотор. То же самое мы делаем со своей головой, пытаюсь решать какие-то задачи, думать, когда погудно сюда врываются переживания, страхи, сомнения в хорошем будущем своем, своих детей, близких, окружения, сожаления о прошлом и недовольством собой: почему я такой. Почему я срываюсь, почему я вспыльчивый, я растяпа и так далее. Мыслемешалка снижает наш ресурс и усиливает наше напряжение.

## Признаки стресса

Как это выражается, как можем посмотреть, есть ли у нас такие явления?



**Физиологические признаки стресса**

1. Головные боли.
2. Боли за грудиной
3. Затрудненное дыхание.
4. Нарушения работы пищеварительной системы.
5. Тошнота.
6. Частые заболевания.
7. Ослабление иммунитета.
8. Повышенная утомляемость.
9. быстрое изменение массы тела.
10. Изменение сосудистого тонуса.
11. Повышение артериального давления.

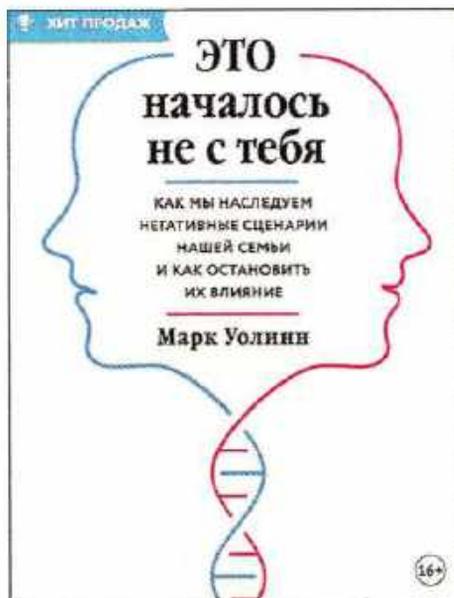
Боли за грудиной, затрудненное дыхание, нарушение работы пищеварительной системы, частые заболевания, снижение иммунитета, утомляемость – все это признаки стресса.

Быстрое изменение массы тела, сосудистый тонус, головокружение. Сидели, резко встали – закружилась голова. Повышение артериального давления. Скажите, кто из вас сегодня мерял давление? А ведь его нужно мерять раз 5 в день. Я вчера консультировал мужчину 38 лет. Он обратился с тем, что у него пульс 130 и потливость. Давление он давно не мерял, но считает, что с ним все нормально.

— Так пульс – это не так страшно. Пускай будет 130, пускай сердечко качает, это не проблема. Давление – вот что бьет в первую очередь. Его надо проверять.

Почему возникает гипертония, да и диабет? От стресса, от сверхнапряжения, сверхпереживаний. А они тем и опасны, что мы их не можем заметить у себя.

Потому что мы адаптируемся, привыкаем так жить. 95 % людей живет в состоянии выживания: успеть на автобус, сделать доклад, попасть на вебинар, сдать работу, отучиться, защититься, выйти



замуж, родить детей, жениться, купить квартиру, дом и так далее. Это условия выживания, в них все время крутимся.

Мало того – наше тело вообще так устроено физиологически, что у нас либо «бей», либо «бег». Это наша древняя часть: мы должны или сражаться, или убегать от опасности. Все это генетически в нас хранится и усиливает наши зажимы. Конечно, мы не помним, как на древнего человека напал саблезубый тигр в чаще леса. Но тело все помнит: существуют коллективное бессознательное и родовые сценарии.

Рекомендую по этой теме прочесть, например, книги «Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека, и какие техники помогают ее преодолеть» Бессела Ван дер Колка и «Это началось не с тебя. Как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи, и как остановить их влияние» Марка Уолинна. Мы – это не только тот человек, которому можно заглянуть в паспорт и свидетельство о рождении. Мы себя вообще не знаем. Необходимо себя узнавать и корректировать.

**Поведенческие признаки стресса**

1. Конфликтность.
2. Потеря прежних интересов
3. Употребление алкоголя и наркотиков.

**Эмоциональные признаки стресса**

1. Возбудимость или апатия.
2. Беспокойство.
3. Обидчивость.
4. Гнев.

5. Раздражительность.
6. Нарушения сна.
7. Нарушение пищевого поведения.

Эмоциональное выгорание, усталость, внутренняя пустота. Ходим на работу ради 15-го числа и 30-го, ради зарплаты.

**Интеллектуальные признаки стресса**

1. Забывчивость.
2. Рассеянность.
3. Частые ошибки.
4. Навязчивые мысли.

**Мифы о стрессе**

Мы так живем, мы находимся в этом состоянии фактически, как только утром мы открыли глаза.

Наше большое внутреннее напряжение делится на два напряжения разного характера: от внутренних и от внешних факторов.

Считается, что у стресса есть позитивная сторона:

1. Приобретение новых навыков.
2. Тренировка психики и организма повышение стрессоустойчивости.
3. Повышение самооценки и позитивное самовосприятие.

По моему мнению, позитивная сторона стресса – это миф.

Тут нужно быть очень аккуратными. Потому что стресс вызывает повышение давления, эмоциональные изменения в человеке, и я не уверен, что все это приводит к чему-то позитивному. Ведь все откладывается и продолжает действовать, если был сильный стресс. У нашей участницы прошлого вебинара был конфликт с начальником, и уже несколько лет прошло, а это держит ее в напряжении. Этот стресс будет потом выплескиваться в иных обстоятельствах и ситуациях.

Бывает, утром что-то неприятное случается, и мы подавляем в себе реакцию, но оно потом сказывается: мы срываемся на какого-то человека в других обстоятельствах. И это будет следствием того, что у нас накопилось, может быть, не за один раз, и потом «крышку срывает». Поэтому я не считаю, что стресс имеет положительные стороны.

Вот физическая тренировка имеет позитивную сторону: она тренирует сердечно-сосудистую систему. Мы ее немножко раскачиваем на тренировке, и потом в спокойном состоянии она у нас работает с запасом.





заходишь в стресс, тогда тебе не нужна стрессоустойчивость. То есть для того чтобы бороться со стрессом, нужно быть подготовленным. А борьба со стрессом сама вызывает дикое напряжение и рождает стресс.

### Как снизить внутреннее напряжение?

Как работать со стрессом и повышать жизнестойкость?

1. Антистрессовые упражнения.
  2. Дыхательные упражнения.
  3. Кинезиологические упражнения.
  4. Молитва.
  5. Медитация.
  6. Физические упражнения.
  7. Ходьба.
  8. Хобби.
  9. Развивать левую руку (для правой)
- и наоборот.

### Умеете ли вы расслабляться?

Мое тело сейчас находится в мышечных зажимах. Тело каждого из вас тоже находится в мышечных зажимах, если только вы не приняли сейчас банные процедуры, хороший массаж, не провели медитацию. Или, может быть, вы лежали, расслаблялись. Но расслабления в его обычном, бытовом понимании недостаточно.

Сделаем простой эксперимент. Вы сидите или стоите. Смартфон куда-нибудь положите. Расслабьте свои плечи. Получилось? А теперь еще больше расслабьте ваши плечи.

А теперь попробуйте в третий раз еще больше расслабить плечи. Как это было на третий раз? Было ли у вас поэтапное расслабление или вы сразу на все 100 процентов расслабились? У всех бывает по-разному. Но для этого требуется соблюдать определенные действия.

Бывает, что мы не совсем расслабляем наше тело. Почувствуйте свой лоб. Нет у вас морщинки от напряжения? А расслаблены ли ваши челюстные мышцы? Как себя чувствуют ваши руки, ноги, мышцы спины, груди?

Мы находимся в сверхстрессе. Этот сверхстресс тела еще называется гипертонусом. Он не снимается и не снижается, если мы просто полежим. Так не работает. Мы можем полежать, и думаем, что мы отдохнули и расслабились, но на самом деле это не совсем так. Вы это поняли на примере с расслаблением плеч.



### Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону

Одно из антистрессовых упражнений – прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. Уверен, что многие ее знают и делают. Это классическая методика, ей 100 лет.

Эдмунд Джекобсон, американский врач, физиолог, психиатр доказал влияние эмоций на напряжение мышц. На основании этого, занимаясь регистрацией объективных признаков эмоций, Джекобсон понял, что, научившись создавать мускульное расслабление в теле, человек может ослабить нервно-психическое напряжение. Способ «Прогрессивная мышечная релаксация» был создан им в 1922 году.

Сегодня существует множество вариантов релаксации методом Джекобсона, но суть одна: максимальное напряжение мышцы приводит к ее полному расслаблению.

Для начала зафиксируйте, какие группы мышц у вас напрягаются больше всего при стрессовой ситуации: именно их и нужно будет проработать в первую очередь. Со временем для более глубокого расслабления в работу можно возлекать и другие мышцы.

В классическом варианте упражнение предполагает 3 этапа: напряжение определенной группы мышц; ощущение этого напряжения, «прочувствование»; расслабление. Задача – научиться ощущать разницу между напряжением и расслаблением. И научиться получать от этого удовольствия.

Встаньте или сядьте и начните не спеша напрягать все мышцы рук, – кисть, предплечье, плечо, – считая от 0 до 9 и постепенно увеличивая напряжение. На счете «9» напряжение должно быть

Позитивность стресса я считаю мифом № 1. Звучит он интересно, – стресс позволяет приобретать новые навыки, – но ничего хорошего в этом нет, потому что любой стресс закладывает негативный опыт, который так же будет негативно влиять на нас в будущем, как повлиял на нас прошлый негативный опыт.

Стресс дает стрессоустойчивость? И это утверждение я тоже считаю мифом.

Стрессоустойчивость – это способность противостоять стрессу, не поддаваться ему. Классическое определение.

Но я вам хочу сказать, что, когда мы стараемся бороться с чем-то, это вызывает у нас повышенный потенциал. Любое сопротивление рождает напряжение. Напряжение рождает стресс. И наоборот: повышенное напряжение усиливает общее сопротивление. И так мы проигрываем борьбу со стрессом.

Можно сравнить это с тем, что мы собираемся похудеть, и какое-то количество дней вообще не едим, но потом происходит срыв. Потому что накоплено желание, накоплен дефицит недополученных эмоций (еда – это эмоции в том числе), калорий, энергии. Они недополучены, и потом будет гиперкомпенсация. Поэтому с организмом нужно очень аккуратно действовать.

Стрессоустойчивость – распространенный термин. Но всегда, когда мы ведем с чем-то борьбу, мы ее проиграем. Так работает реверсивная психология, в обратную сторону. Мы проигрываем в том, чему сопротивляемся. Так устроена психика.

Потому что мы пытаемся что-то изменить разумом, а в нас есть большая часть бессознательного. И у каждого там скрыто что-то свое, хотя есть и общечеловеческое. Поэтому нужно заниматься терапией с психологом.

В стресс заходить не нужно. Если не

максимально возможным. Почувствуйте, как сильно сжимаются все мышцы рук.

На счет «10» полностью расслабьтесь. Насладитесь моментом релаксации в течение 2–3 минут.

То же самое можно проделать с мышцами ног, спины, груди и живота, а также с мышцами лица и шеи. Последовательность не так важна. Главное – понять принцип: чтобы расслабить мышцы, сначала необходимо максимально их напрячь.

Напряжение и затем расслабление мышц уменьшает эмоциональное напряжение, стресс-реакции.

В современных интерпретациях метода Джекобсона встречаются и варианты с одновременным напряжением всех групп мышц. При этом достигается максимальное мышечное напряжение всего тела, а значит, более ощутимым становится и расслабление, снижение активности нервной системы.

Для упражнения не требуется никакого оборудования или условий. При определенном навыке оно занимает не более 15 минут.

На начальном этапе упражнение стоит повторять 5–7 раз в день на протяжении 1–2 недель, пока не сформируется мышечная память, и вы не научитесь быстро расслабляться. Когда соответствующий навык сформирован, можно делать его по мере необходимости: если вы чувствуете излишнее напряжение или для профилактики.

Упражнение имеет ограничения для людей, которым не рекомендуются физические напряжения: при беременности, сосудистых заболеваниях, в послеоперационный период.

Мы это упражнение даем в Бауманке студентам с ОВЗ. У нас есть группа студентов с инвалидностью, они еще более зажаты, чем все. Мы с ними подробно проходим прогрессивную мышечную релаксацию.

Она способствует тому, что тело становится менее напряженным. Снижение напряжения тела дает более расслабленное, спокойное состояние, которое, в свою очередь, позволяет мозгу, мыслительным процессам работать не в режиме перегруза, а конструктивно и эффективно.

В стрессе мы ничего не можем решить. Мы подсознательно решаем, нам

бить или бежать? Когда заходим в новое помещение, сначала сканируем, тут опасно или безопасно? Новый человек: мы сначала сканируем, опасно или безопасно?

Кстати, уличные мошенники, аферисты знают этот механизм, поэтому у них всегда будет какой-то предлог, заход, чтобы вас расслабить, транслировать вам чувство безопасности, чтобы вы ничего не заподозрили.

Упражнение прекрасно расслабляет мышечный корсет, который есть у каждого из нас.

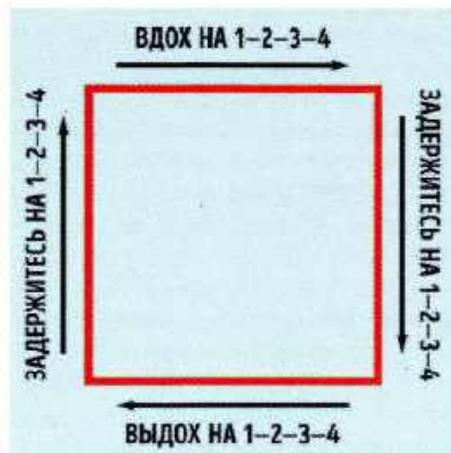
Применяйте его для шеи, верхней части туловища, нижней, как угодно. Никуда ходить не нужно, специальная одежда не нужна, ничего не нужно. Сидите, ждете кого-то – сделайте ПМР 3–5 минут, хоть чуть-чуть. Она работает.

Каждый год приходят новые группы студентов, которые понятия не имеют о том, что можно так просто позаниматься и получить ресурс, расслабление, снижение напряжения. Они занимаются, и у них меняются лица, как у человека после бани – это другое лицо, и как после хорошего, расслабляющего массажа у человека другое лицо. Он разморен, ему хорошо. Люди меняются внешне, и ты, как ведущий инструктор, видишь это.

### Упражнение «Квадратное дыхание»

Также антистрессовыми являются многие дыхательные упражнения. Например, упражнение «Квадратное дыхание».

Квадратное дыхание быстро переключает человека из состояния эмоционального возбуждения в осознанное состояние наблюдателя.



Снимает мышечное напряжение и стресс любого рода.

Нормализует артериальное давление. Успокаивает нервную систему, эффективно меняет эмоциональное состояние, снимает волнение.

Улучшает работу ЖКТ. Ежедневная практика делает организм невосприимчивым к инфекционным болезням.

Повышает концентрацию внимания и работоспособность.

Уравновешивает активность правого и левого полушарий мозга.

После практики часто приходят ответы на вопросы и новые идеи.

Квадратное дыхание состоит из 4 тактов, равных по продолжительности: вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания – вдох и так далее.

Займите удобную позу стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Это подготовка.

Теперь сделайте вдох, считайте про себя: раз, два, три, четыре.

Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху: раз, два, три, четыре.

Затем выдох на «1, 2, 3, 4».

Задержка дыхания на «1, 2, 3, 4».

Полный цикл закончен, новый начинается со вдоха.

Во время практики сосредоточьтесь внимание на дыхании, не вовлекайтесь в мыслительный процесс. На задержках дыхания можно представлять, что вы дышите кожей.

Начинайте с небольших пропорций и постепенно увеличивайте их. Начните со счета 4, и, когда вам будет легко выполнять несколько дыхательных циклов на 4 счета, увеличьте счет на 5. Не спешите сразу выполнять длинные дыхательные циклы, увеличивайте их продолжительность постепенно.

### Кинезиологические упражнения

В нашем мозгу два полушария. Левое полушарие – это расчет, здравомыслие, прагматизм, аналитичность, «трезвый ум», спокойная оценка.

У правой (а их большинство людей) правое полушарие отвечает за эмоции, творчество, интерес к жизни, желания и увлечения. Оно часто «без тормозов». Под влиянием этого полушария мы можем, например, транжирить деньги и развлекаться вместо того, чтобы делать курсовую или нужный проект.

Большой частью мы находимся под влиянием эмоций. Только у 2–3 процентов людей левое и правое полушария влияют на них равномерно. Эти люди гармоничны.

Так вот, кинезиологические упражнения способствуют гармонизации правого и левого полушарий.

Развивать не ведущую руку – одно из очень серьезных кинезиологических упражнений. Постарайтесь максимум того, что вы делаете правой рукой, делать левой.

Левой рукой работайте с компьютерной мышкой, берите и выдавливайте левой рукой зубную пасту, левой рукой чистите зубы, застегивайте пуговицы, орудуйте в смартфоне, берите ключи. Если играете в настольный теннис, ракетку переключайте в левую руку.

На одной моей работе был теннисный стол, мы играли в перерывах. И я все время обыгрывал соперников. Мне стало скучно, я как раз узнал тогда про эти упражнения и стал играть левой рукой. Великолепно действует – голова работает по-другому.

Левшам, соответственно, нужно развивать правую руку.

Когда обе руки развиты, это очень здорово. Значит, оба полушария действуют пропорционально.

### Молитва

Молитва – сильнейшее терапевтическое средство. Снижает наше внутреннее напряжение, соответственно, нейтрализует стресс. Вы выходите после службы,



и даже если вас кто-то из лужи обрызгал, вы воспринимаете это с абсолютным принятием и спокойствием, без напряжения.

### Медитация

Медитация действует схожим образом с молитвой, но как ее более упрощенный, укороченный вариант.

Во время медитации надо отбрасывать мысли, хоть на 10–15 минут. Это не просто лежать и представлять себя космос, и думать: я космонавт, а какой космический корабль, а кто со мной полетит, муж, жена, дети... Это не медитация, а уже работа мозга пошла.

### Физические упражнения

Физические упражнения, спорт – сильнейшие переключатели, дают ощущение легкости, свободы. После спортивных нагрузок испытываешь ощущение счастья.

Переживания вас отпускают, уровень напряжения снижается.

### Ходьба

Кто не хочет бегать, просто ходит.

Но ходить надо целенаправленно, с пустыми руками. Лучше при этом сильней размахивать руками.

Еще лучше – заниматься скандинавской ходьбой.

### Увлечения, хобби

Когда вы погружаетесь в то, что любите, это снижает уровень стресса и внутреннего напряжения.

### Борьба со стрессом – новое напряжение

Как появляется напряжение? Произошло какое-то событие. Мы реагируем эмоциями. Эмоции формируются в чувство. Чувство рождает какие-то мысли: меня не одобрили, меня не приняли, перебили, я сделал работу плохо, никто не похвалил... Плюс есть наши негативные ожидания будущего – мы переживаем по поводу еще не произошедших событий. Накручиваем себя.

Стрессоустойчивость – это борьба со стрессом, которая приводит к появлению нового внутреннего напряжения. У нас и так его в 9 раз больше, чем напряжения от внешних факторов.

Происходит какое-то событие, мы испытываем эмоции. Возникает чувство, появляется стресс. Мысли усиливают стресс.

Мы с вами стрессуем и сами загоняем себя в эту круговерть. Это те ловушки, которые каждый день случаются с нами, и мы на них попадаем, если не знаем про



них. Если знаем, мы можем замечать, что попадаемся в одни и те же ловушки.

Борьба со стрессом может привести к еще большему стрессу. Борьба и сопротивление стрессу усиливает его еще больше.

Но хуже всего, что мы не понимаем этого, не замечаем.

Вот мы увидели спокойного, уравновешенного человека. Он поделился своим опытом: я стал спокойней, потому что хожу в спортзал, медитирую, молюсь. Нам нравится состояние этого человека, и мы пытаемся применить эти техники. У нас не получается, может быть, просто потому что мы только начали. Мы злимся на себя, раздражаемся, и укрепляемся в мысли, что у нас так не получится. Это вызывает долговременную негативную реакцию.

Мы ходим, недовольные собой, что нас еще больше напрягает и вгоняет в стресс.

Тогда мы перестаем пытаться делать то, что хотели сделать для расслабления. Получается, мы еще больше себя загнали, потому что ничего не сделали.

И все это происходит незаметно, в тучке.

### Зафиксируйте на бумаге

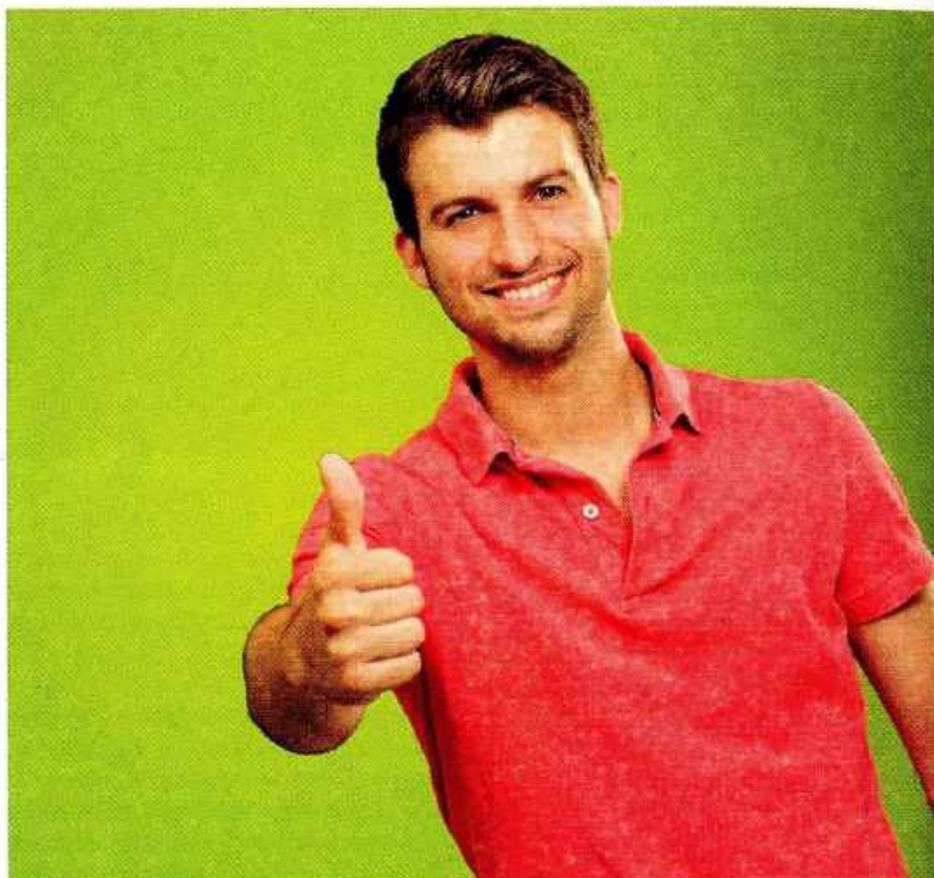
Что делать? Нужно на первом этапе хотя бы отмечать, — не в голове, а в блокнотике: «Я сегодня сопротивлялся тому, что я не могу изменить. Это усилило мое напряжение». Нужен самонализ, нужна самостоятельная оценка того, что с вами произошло.

Вы это отметили, написали на бумаге. Тем самым включили левое полушарие: то есть внутри вас уже появился останавливающий фактор, органичный, гармоничный, не тот, который появляется через сопротивление, сверхнапряжение, а другого рода, и он уже контролируемый.

Это техника самонаблюдения, с обязательным написанием рукой на бумажке и прочтением. Вы написали, прочли, и после этого уже можете, так же незаметно для себя, управлять этим процессом хоть немного.

Но это требует усилий.

Однако даже если и это у вас не получится, и даже если вы будете себя часто ловить на сожалении о прошлом и тревоге за будущее, даже здесь не стоит сопротивляться тому, что изменений вы не видите, потому что сопротивление самому себе и неприятие своей негибкости еще больше отдалит результат.



### Принять себя — тогда все получится плавно

Лучше всего, когда человек расслабился и доверился судьбе. Идет расслабленный, улыбается. Или хотя бы ловит себя несколько раз в день на том, что он расслаблен и улыбается. Или хотя бы по выходным он расслаблен и улыбается.

И тогда вы можете себя органично менять, перемены спокойно, плавно сами происходят.

Бывает, «перещелкивает» в голове. Раз — и все, перестал курить, перещелкнуло легко. Значит, человек не сопротивлялся этому. Щелкнуло, когда он расслабился и понял, что менять себя нельзя вот так, «через колено». Меняешь себя плавно.

Тогда уходит внутреннее напряжение, тогда вы не испытываете стресс. Все вокруг бегают на пределе, волнение зашкаливает, тревожность выше всяких границ. А вы спокойны, и при этом конструктивны, и при этом вы ныряете в ситуацию и спокойно решаете любую задачу.

Значит, вы ту машину на первой передаче с высочайшими оборотами переключили на вторую, третью и четвертую передачи.

Ирина спрашивает в чате: «Это хорошо?»

В данном контексте настрой должен быть такой: «Хорошо, что у нас не получается бороться со стрессом».

Хорошо, что у нас не получается не есть после 7 вечера. Хорошо, что у нас не получается избавиться от каких-то своих вредных привычек».

Пусть на сегодняшний день это будет хорошо, потому что это «хорошо» будет способствовать принятию себя. Принятие себя даст сильнейший ресурс, и вы сможете менять себя без усилий, органично.

Постарайтесь испытывать удовольствие от общения с собой, нравиться себе, поднимать свою самооценку.

### Литература

К тем книжкам, которые я рекомендовал в прошлый раз, добавлю еще две.

Роберт Лихи «Свобода от тревоги».

Юрий Щербатов «Избавься от стресса и живи счастливо».

Юрий Щербатов — доктор психологии, замечательный воронежский психолог.

Мои контакты вы знаете. Я всегда открыт для общения.