

Gestione dello stress.

Come affrontare lo stress nel modo giusto?

Sfortunatamente, poche persone possono vantarsi di non aver mai sofferto lo stress. Questo stato è familiare a tutti. Ma gli effetti dello stress sono gli stessi per tutti? No. Qualcuno affronta lo stress in modo relativamente facile, senza attribuire l'importanza ai momenti spiacevoli. Qualcuno sperimenta lo stress stesso in modo piuttosto doloroso, ma ne esce con perdite minime per la salute. E per qualcuno, un altro stress può portare a gravi conseguenze, anche a una malattia somatica. Cosa può proteggerci da questo fastidioso stato psichico e come riconoscerlo?

Segni di stress:

- ✓ *Fisico*: insonnia, dolore toracico, dolore addominale, mal di schiena, ipertensione, diarrea, mal di testa, vertigini, tic, stanchezza cronica, nausea, raffreddori frequenti, ecc.
- ✓ *Emotivo*: eccessiva aggressività, aumento dell'eccitabilità, depressione, comportamento impulsivo, memoria e concentrazione alterate, scoppi d'ira, incubi, panico, irritabilità, pianto frequente, ecc.
- ✓ *Comportamentale*: abuso di alcol, ricerca costante di varie malattie e difetti in se stessi, perdita di interesse per il proprio aspetto, abitudine di mangiarsi e rosicchiarsi le unghie, fumare pesantemente, ecc.

Molte delle condizioni sopra elencate sono inizialmente lievi irritazioni ma peggiorano nel tempo e sotto stress possono portare a gravi malattie.

È necessario imparare a reagire in modo tale che le reazioni causino il minor danno possibile alla salute fisica e mentale. Per farlo nel modo più efficiente possibile, ricorriamo ad alcune leggi del funzionamento del nostro corpo, e in particolare della psiche. Per rispondere in modo più appropriato, sono possibili due strade:

1. Il primo modo è cambiare l'atteggiamento nei confronti della situazione problematica e quindi prevenire lo sviluppo di sensazioni negative. Sembra facile e lo è. La nostra mente è molto flessibile di quanto pensiamo. Possiamo influenzare il nostro giudizio, cioè imparare a percepire alcuni eventi in modo più razionale, senza attribuirne l'eccessiva importanza.

2. Il secondo modo - influenzare il nostro "corpo". modificando arbitrariamente i parametri fisiologici dell'attività dell'organismo, riduciamo le sue reazioni negative. Questo è un "pronto soccorso" nelle situazioni di stress.

Naturalmente, essendo dominati da emozioni negative, è difficile costringersi a formare un atteggiamento fondamentalmente diverso di fronte a una situazione problematica. In questo caso, ci vengono in aiuto:

le tecniche di autoregolazione che possono essere classificate come "pronto soccorso" includono l'"automonitoraggio" è una delle tecniche di base che consentono di regolare efficacemente lo stato psicoemotivo.

Lo scopo dell'automonitoraggio è identificare e superare volontariamente la tensione emotiva.

La tecnica viene eseguita come segue:

È necessario "percorrere" mentalmente tutto il corpo, per individuare la tensione fisica.

Rispondere alle domande:

"Quali sono le mie espressioni facciali in questo momento?"

"Come stanno i miei muscoli? Sono tesi?"

"Come respiro?"

Cercare di rilassare i muscoli tesi aiuta a migliorare lo stato emotivo.

Rilassamento respiratorio.

La tecnica fondamentale dell'autoregolazione è una moderna modifica di una delle varietà di respirazione meditativa. In generale, la respirazione ha un enorme potenziale nell'ambito della regolazione da parte di una persona della sua condizione. Cambiando volontariamente il regime respiratorio, cambia il regime della nostra attività cerebrale e la spinge il cervello al diverso formato di funzionamento. Questa tecnica è un rimedio di emergenza e dà un effetto rapido.

Come va eseguita:

1. Bisogna mettersi seduti, assumendo la postura più comoda.
2. Mettere una mano nell'area dell'ombelico e l'altra sul petto (questa parte deve essere eseguita solo le prime volte finché non si acquisisce la padronanza della tecnica e serve per ricordare la corretta sequenza dei movimenti respiratori).
3. Facciamo un respiro profondo, prima del quale spingiamo leggermente lo stomaco in avanti, quindi alziamo il torace (effettuiamo un movimento ondulatorio). L'inspirazione dura almeno 2 secondi.

4. Tratteniamo il respiro per 1-2 secondi, cioè ci fermiamo.

5. Espiriamo lentamente per 3 secondi, non meno (l'espiazione deve essere più lunga dell'inspirazione).

6. Poi di nuovo un respiro profondo, senza pause, ripetere la tecnica per altri 2-3 cicli (fino al massimo cinque cicli per seduta). Non sforzarti di eseguire perfettamente la tecnica la prima volta. Il punto è che ti aiuterà anche se non è eseguita alla perfezione. Va ricordato che in alcuni casi, durante l'esecuzione della tecnica, possono verificarsi lievi capogiri. Ciò è dovuto alle caratteristiche individuali. Se, durante l'esecuzione della tecnica, sorge una sensazione di vertigini, è necessario, pur mantenendo il rapporto tra le fasi di respirazione, ridurre il numero di cicli eseguiti.

Raccomandazioni: è necessario eseguire la tecnica nei momenti di eccitazione emotiva, agitazione, in uno stato di tensione, quando si verifica un'accelerazione del battito cardiaco al culmine, per ridurre l'affaticamento dopo il lavoro (ad esempio, dopo un lavoro prolungato al computer), in situazioni di conflitto per mantenere la calma. Grazie alla tecnica, otterrai la conservazione del tuo equilibrio interiore. Può essere praticata ovunque e funziona indipendentemente dal fatto che tu sia seduto, in piedi o sdraiato, e produce immediatamente uno stato di maggiore calma e confort mentale.

L'azione di questa tecnica si basa su alcuni meccanismi fisiologici che si attivano durante questo tipo di respirazione e aiutano a mantenere la stabilità del nostro stato psico-emotivo e a normalizzarlo in una situazione di stress.

Rilassamento muscolare.

Come imparare a rilassarsi?

La meditazione e lo yoga dimostrano la loro efficacia da secoli.

Lo yoga può essere sostituito da qualunque altro tipo di attività fisica. L'importante è che sia di proprio gradimento.

Praticare regolarmente l'attività fisica, mantiene bassi i livelli di cortisolo (ormone dello stress). Di conseguenza, è la migliore terapia per aiutare se stessi in modo rapido a stare meglio emotivamente.

La tecnica per spostare l'attenzione dal pensiero alla percezione o "inibizione dei pensieri".

Come imparare a pensare meno alle cose spiacevoli?

Se il nostro cervello obbedisse a quello che gli diciamo, potremmo ordinarci semplicemente di smettere di pensare, ma purtroppo non è così che funziona.

L'abitudine di pensare costantemente a qualcosa - "chewing gum mentale" - si sviluppa fin dall'infanzia ed è costantemente stimolata in futuro. E non importa se è utile per noi pensare in questo momento o addirittura dannoso, i pensieri continuano ad essere presenti nella coscienza.

Cosa fare esattamente per ridurre il flusso incessante di pensieri ossessivi?

1. Pensare. Dobbiamo sfruttare l'abitudine al lavoro mentale a nostro favore; siediti e fa una lista delle cose da fare domani, nel prossimo mese, entro la fine dell'anno. L'attenzione si sposterà automaticamente sugli obiettivi.
2. Ripeti un mantra. Hai mai provato la meditazione trascendentale? Scegli un mantra che ti piace (ce ne sono tantissime consultabili sul Web) o semplicemente una frase di tuo gradimento, mettiti comodo, chiudi gli occhi e ripeti contando le volte e arrivando almeno a 50 ripetizioni. Lo scopo è quello di spostare il focus dai pensieri negativi.
3. L'uomo ha bisogno di stare con i propri simili. E anche se la maggior parte delle volte, sono proprio loro a causare disagio psicologico, ma uscire e incontrare i propri amici o creare nuovi legami aiuta non solo a distrarsi, ma a ridimensionare i nostri problemi, guardarli con occhi diversi e magari ricevere un sostegno anche pratico.

Bisogna tenere sempre a mente, che ogni individuo (senza eccezioni) è capace di compiere opere straordinarie e superare ogni ostacolo della vita.

Infine, vorremmo citare I DIECI COMANDAMENTI antistress di Hans Selye (un importante medico austriaco)

1. Sforzati per il tuo obiettivo e non litigare per sciocchezze;
2. Tratta gli altri come vorresti che loro trattassero te;
3. Non cercare di fare tutto in una volta; Non dimenticare di riposare. Il lavoro monotono è faticoso, cambiare le attività aiuta a mantenere la forza e la salute.
4. Apprezza la semplicità del tuo stile di vita, evitando tutto ciò che è ostentato.

5. Prima di fare qualcosa in una situazione di conflitto, valuta la possibilità di rimanere;
6. Sviluppa l'abitudine di vedere i lati positivi degli eventi e delle persone. Tieni conto solo dei giorni felici;
7. Se è necessario fare un'attività non piacevole o impegnativa, non rimandare a più tardi.
8. Anche in caso di fallimento nella qualunque impresa, prova a vedere i tuoi "vantaggi". Non concentrarti sui fallimenti nei tuoi ricordi.
9. Stabilisci gli obiettivi reali e veramente importanti e falli per prima.
10. Impara a ricompensarti in modo intelligente per aver raggiunto il tuo obiettivo.

Team di PSCIENUM