

СТРЕСС И БОЛЕЗНИ

Сильные и длительные отрицательные эмоции (в том числе и долго сдерживаемая злость) ведут к патологическим изменениям в организме:

- происходит задержка натрия и воды в организме, а это приводит к отекам;
- повышается уровень артериального давления вплоть до формирования стойкой гипертонии;
- повышается уровень сахара в крови, что может спровоцировать появление симптомов сахарного диабета или его развитие;
- увеличивается вымывание кальция из организма, что может привести к развитию остеопороза;
- нарушается процесс пищеварения, что повышает риск эрозивного гастрита и язвенной болезни;
- повышается свертываемость крови и увеличивается скорость образования тромбов;
- увеличивается масса тела, может начаться ожирение;
- снижается иммунитет и сопротивляемость инфекциям, и, как следствие, активизируется патогенная микрофлора (бактерии, вирусы и т. д.);
- активно выводится калий, а это может ослабляет деятельность сердца;
- нарушается менструальный цикл;
- снижается проницаемость мелких сосудов – капилляров, что может приводить к нарушению кровоснабжения мозга.

• В состоянии полного расслабления мысленно постарайтесь прокрутить ситуацию по новому сценарию, измените все действие и финал.

• Представьте себе любимое место на природе – поляну в лесу, берег моря или горный пейзаж, главное, чтобы это было место, с которым у вас связаны приятные воспоминания, – мысленно перенеситесь туда и расслабьтесь.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Смех – прекрасное лекарство, это известно давно. Расскажите о мучительной для вас проблеме от третьего лица в разных вариантах – с позиции пессимиста и с позиции оптимиста. Это помогает не только снизить серьезность ситуации, но и увидеть ее в юмористических красках.

АРТ-ТЕРАПИЯ

Если вы любите рисовать, попробуйте изобразить ситуацию в красках, выплесните все свои чувства и мысли в рисунок. Он может быть без сюжета, абстрактным, позвольте краскам свободно ложиться на лист бумаги. Потом сделайте с рисунком все что вам захочется: можете его повесить на видное место, спрятать или выбросить. Существует целое направление в психотерапии – арт-терапия, которая помогает с помощью рисования или лепки справляться с различными состояниями и заболеваниями.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Если вы ощущаете гнев или обиду, усилием воли попробуйте сосредоточиться на состоянии «здесь и сейчас», это помогает не включаться в ситуацию и минимизирует ее влияние на вас. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, «переберите взглядом» все предметы один за другим, мысленно проговаривая все, что вы видите. Сосредоточившись на предметах обстановки, вы отвлечетесь от внутреннего напряжения, взвинченного



эмоционального состояния, направляя свое внимание на рациональное восприятие предметов и бытовых деталей. Это поможет быстрее успокоиться. А затем, если этого оказалось недостаточно, найдите место, где можно подышать или сделать несколько активных движений.

КОНТРАСТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Если надо быстро успокоить плачущего малыша, мама сначала его обнимет, а потом поведет умываться прохладной водой. Физиологами было замечено, что влияние какого-то физического раздражителя действует как переключатель эмоций, возвращая человека в действительность. Можно не только умыться, но и выпить холодной воды или открыть окно и подышать морозным воздухом несколько секунд, чтобы прийти в норму и начать нормально мыслить.

Учитесь позитивному мышлению

Выработать позитивное мышление может каждый человек, если захочет и если он будет правильно мотивирован. На первый взгляд, это просто – думайте о приятном, вот и все. Но так ничего не получится, ведь

абстрагироваться от реалий жизни невозможно. Чтобы научиться, позитивно мыслить, надо из любого негативного события извлекать полезные для себя выводы. Это делает нас сильнее. **«Если ты не можешь взять ответственность за происходящее, ты всегда будешь его жертвой»**, – говорили мудрые люди. Поэтому основная задача состоит в том, чтобы не погружаться в переживания по поводу случившегося, а извлекать уроки, подвергая анализу стрессовые ситуации и свои действия. В этом случае вы не становитесь «жертвой», а начинаете искать выход, вырабатывая оптимальный способ действий. Потому что, когда «эмоции кричат», наши мыслительные функции значительно снижены. Мы перестаем видеть ситуацию четко и ясно, а значит, совершаем неверные действия для решения этой проблемы. Поэтому дайте выйти пару, успокойтесь и лишь затем начинайте действовать.

Вот несколько практических рекомендаций.

1 Если случился стресс, старайтесь не погружаться в стрессовую ситуацию надолго и всерьез. В психо-

заменяя их позитивными формулировками. Вам могут помочь такие простые упражнения:

- Каждый вечер перед сном нужно найти не менее 7–10 пунктов, за которые вы можете сказать спасибо сегодняшнему дню и себе.

- Отмечайте и записывайте в дневник приятные моменты, встречи, новую полезную для вас информацию.

Сначала это будет сделать нелегко – ведь мы гораздо чаще запоминаем неприятные события, чем что-то хорошее, но постепенно это будет происходить автоматически.

3 Создайте себе прочную мотивацию, то есть оцените все плюсы позитивного мышления. **Вот они:**

- Вы сохраните свое здоровье, так как научитесь управлять своими эмоциями в состоянии стресса. Поддерживая в норме гормональный фон, вы сможете предотвратить грозные болезни – от гипертонии до инсульта и психических расстройств.

- Вы станете производить гораздо более приятное впечатление на окружающих, так как будете излучать оптимизм и спокойствие. А позитивное выражение лица и улыбка будут притягивать к вам гораздо больше

По данным медиков, в 80% случаев инфаркт миокарда возникает либо после острой психической травмы, либо после длительного психического (эмоционального) напряжения.

логии есть техника «четырёх вопросов», которая помогает увидеть любую сложную ситуацию под другим углом зрения.

- Что хорошего я могу извлечь из данной ситуации?

- Чему я могу научиться в этой ситуации и какие выводы сделать?

- Какими своими действиями или состояниями я могла спровоцировать эту ситуацию?

- Как я могу исправить ситуацию, действуя эффективно.

2 Учитесь отслеживать и улавливать негатив в своих мыслях,

людей – так работают законы притягательности.

- Вам легче будет оставаться в активной форме, потому что позитивное мышление помогает расходовать силы экономно и не тратить их впустую. С привычными нагрузками вы будете справляться гораздо легче.

- Вы будете успешнее добиваться поставленных целей, так как сэкономленные силы помогут вам более эффективно решать сложные жизненные задачи. От этого появится уверенность в своих силах, а это повлияет и на всю вашу жизнь. **DD**