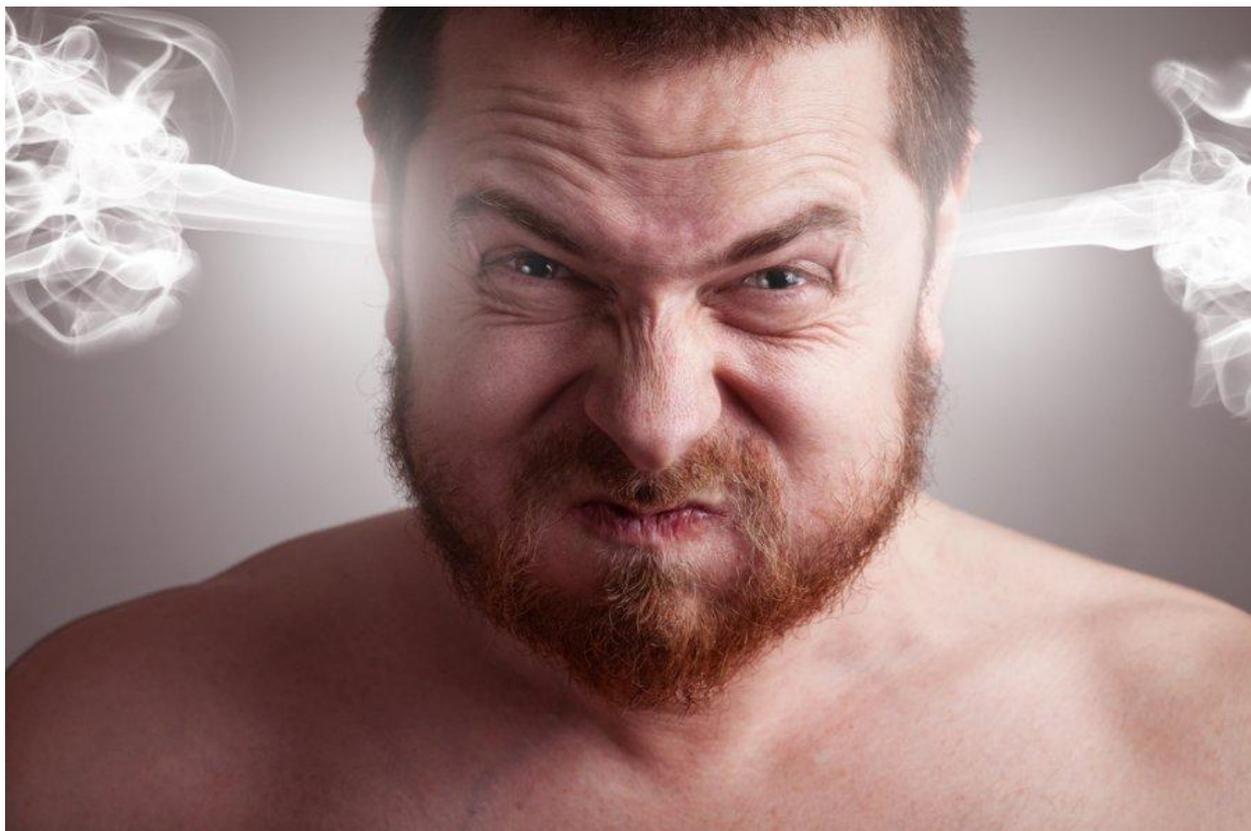


*«Я щас взорвусь, как триста тонн тротила,
Во мне заряд нетворческого зла»
Владимир Высоцкий*

«ВОТ-ВОТ И... Я ВЗОРВУСЬ»

или

Как обуздать напряжение



Не всё в жизни идёт так, как Нам бы хотелось. На что-то Мы реагируем спокойно, тихо пряча эмоции, переключая себя на положительные моменты. А что-то может стать настоящей катастрофой - даже мелочь, если она произошла не в том месте и не в то время. Одно незначительное неприятное событие наслаивается на другое и вот уже вы, как бешеный пес, готовы сорваться с цепи и броситься на первого встречного с кулаками и криком. И к чему обычно это приводит? Вы ругаетесь с близкими, чувство вины сдавливает горло, и Вы каждый раз в суматохе ищите новые и новые способы его преодоления – оправдание себя, своего поступка, нападение, убегаете от себя и этой ситуации и прочее, прочее, прочее.

Было бы замечательно, если бы каждый из нас прислушивался к себе, своим истинным чувствам, чтобы вовремя заметить нарастающее напряжение и вовремя предупредить похожие ситуации, о которых впоследствии Вы будете жалеть и последствия которых могут быть куда серьёзнее, чем та ситуация, из-за которой вы... «взорвались».

Что же это такое?

На самом деле, это всего лишь обычный **стресс** - неспецифическое защитное состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Стресс – это наша жизнь. Мы живем в переполненных шумных городах с заводами и огромным количеством машин. В мире «Pepsi» и компьютеров мы не можем жить вне этого состояния. Стресс врывается в нашу жизнь вместе со звонком будильника! И всё по избитой схеме: толкотня в транспорте, учеба (со всеми сессиями, курсовыми, контрольными), огромные очереди в магазины, проблемы и ссоры с близкими и плохой сон.

Как понять, что Вы – «на грани»?

- *ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ! Что вы чувствуете? Довольны ли Вы собой, своими действиями и Вашей жизнью?*
- *Вы чувствуете нарастающую раздражительность? Есть ли вероятность, что Вы не сможете контролировать свои слова и поступки?*
- *Вы чувствуете разбитость и слабость?*
- *Как хорошо Вы спите? Пропал или увеличился Ваш аппетит? Может начаться потеря веса и сложности в обучении, работе и т.д.*
- *Вы часто плачете без причины и вините себя в беспомощности?*
- *Вас начинают задевать чужие поступки и слова, на которые раньше Вы бы не обратили своё внимание?*
- *Вам кажется, что все только и хотят, что обидеть Вас, унижить или оскорбить?*
- *Вы все чаще замечаете за собой самобичевание, обвинение самого себя во всех своих бедах.*

Так что делать, чтобы справиться с этим и не дать себе «взорваться»???

Для начала - расслабьтесь!

Старайтесь находить время для отдыха даже в период очень сильной загруженности. Посидели час за книгами или компьютером? Сделайте 10-ти минутную зарядку, упражнение для глаз. Такой мини-отдых занимает совсем мало времени, но помогает переключать внимание и способствует повышению работоспособности. Если в течение дня было много забот, попробуйте вечером принять расслабляющую ванну или душ. Вода не только хорошо



освежает, она «помогает смыть тяжелую энергетику» трудового дня, что обязательно прибавит бодрости.

Если же Вы не можете принять ванну во время эмоционального перенапряжения, то есть замечательный способ для расслабления! Занимает он буквально несколько минут и вы можете использовать его практически в любом месте – в транспорте, на учебе, в гостях, на улице, дома.

- *Сядьте поудобнее или лягте. Закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов. Выключите все средства коммуникации, чтобы не отвлекаться.*

- *Представьте себя в тихом и спокойном месте на ваш выбор. Это может быть пустынный пляж, лес, лодка или любое другое место, где Вы чувствуете себя расслабленным.*

- *Удерживайте этот образ и, испытывая блаженство момента, представьте все позитивные чувства, которые возникают в этом месте.*

- *Чем реалистичнее будет изображение, тем больше позитивных эмоций вы получите.*

- *Когда Вы почувствуете себя комфортно и спокойно, медленно выйдите из воображаемого мира и вернитесь в реальный.*

Неплохо помогают расслабиться: прослушивание спокойной музыки, массаж, воспроизведение в памяти приятных моментов из прошлого, также можно выпить травяной чай. К примеру, заварите траву пустырника и корень валерианы. Пейте этот отвар тёплым и маленькими глотками.

Идеальным вариантом была бы возможность посвящать самому себе хотя бы половину дня в неделю. Это очень важно, так как любой человек нуждается в уединении и общении самим с собой. Пусть родные знают, что раз в неделю Вы занимаетесь любимым делом: ходите в баню или сауну, идете с подружками в ресторан или устраиваете посиделки за чашкой чая. Можно даже совсем ничего не делать, если этого желает душа. Главное - делайте то, в чем вы себе отказывали долгое время и что Вам особенно хочется.

Признайтесь себе, что НИКТО И НИКОГДА не может всё контролировать. И это не нужно!

Конечно, умение всех и вся брать под контроль – очень положительная черта характера, но порой она может стоить очень дорого. В попытке просчитать все свои (а часто еще и чужие) шаги или поступки можно сильно перегрузить нервную систему. Минимум, это может привести к постоянным головным болям, беспокойному сну и паранойе. Ведь как часто бывает: мы планируем, просчитываем все до мелочей, а какое-то непреодолимое событие все наши усилия сводит к нулю. В результате этого может испортиться настроение или произойти нервный срыв. Старайтесь проще смотреть на

вещи и примите на веру то, что часто события бывают нам не подвластны, так что глупо переживать из-за того, что Мы якобы не смогли предугадать.

Взгляните на свою жизнь по-другому!

Очень часто испортить себе настроение можно буквально на ровном месте: опоздали на автобус, Вам наступили на ногу и т.д. Пытайтесь во всех жизненных ситуациях находить положительные моменты и используйте их как своих учителей и помощников. Ведь все дело в том, как человек воспринимает себя и окружающих людей. Можно обидеться на высказывание в свой адрес и потом весь день переживать по этому поводу, раз за разом прокручивая в голове неприятную ситуацию. А можно посмеяться над собой и не придать обидным словам никакого значения. В конце концов, обижаясь, Вы плохо сделаете только себе, так стоит ли это того?

Эмоциям нужно давать выход!

Это вовсе не значит, что нужно кричать на всех по любому вескому доводу, но и держать в себе негативные эмоции тоже нельзя. Гневу, раздражению и злости можно давать выход и не причиняя вреда окружающим. Например, записавшись в секцию единоборств или повесив дома резиновую грушу. Очень помогают занятия спортом, выбивание ковров и просто уборка. И негативную энергию выплесните, и польза для дома будет ощутима.

Если эмоции все же побеждают, давайте им выход. Рвите на клочки бумагу, бейте подушку или мягкую игрушку, старую посуду. Не зря японцы поставили в офисах куклу-грушу в виде своего начальника.

Можно кричать (но не на близких!) в саду, парке, лесу. Расслабьтесь и представьте, что Вы пытаетесь докричаться до человека вдали. Главное, чтобы эмоции вылетали вместе с громким звуком. Поплачьте взахлеб, обнимите старую затрепанную мягкую игрушку, подушку и поплачьте в нее.

Можно выбрать и иной способ - громко, вслух перечисляйте свои чувства и эмоции, расскажите себе события, так взволновавшие Вас. Подискутируйте с собой, расскажите все «за» и «против». Затем обдумайте варианты выхода из положения и перечислите их.

Очень важно, после того как Вы пережили самый пик эмоций, поговорить с обидчиком и рассказать ему о своих переживаниях, попытаться найти компромисс. Порой, обычная беседа может дать намного больше, чем выяснение отношений на повышенных тонах.

Если ситуация действительно вышла из-под контроля – можно! и даже НУЖНО обратиться к психологу!

Психолог — не врач, то есть не имеет специального медицинского образования; соответственно не ставит медицинских диагнозов, не лечит, не выписывает и не назначает лекарственных препаратов. Психолог работает с психически

здоровыми людьми (клиентами, а не больными!), имеющими какие-то трудности или попавшими в сложную жизненную ситуацию.

В основном, к психологу обращаются в таких случаях как:

- травматические и стрессовые ситуации: смерть, развод, насилие, тяжелое заболевание, беременность, рождение ребенка, переезд на новое место жительства;
- когда человек испытывает различные трудности и проблемы в ситуациях общения и взаимодействия с другими людьми (близкими, детьми и т. д.);
- когда есть какие-то телесные симптомы или заболевания (например, астма, вегетососудистая дистония, гипотиреоз, синдром хронической усталости и др.);
- когда человек испытывает ощущение, что «что-то не так» с ним или с его окружением и у него есть желание поменять свою жизнь к лучшему;
- любые другие причины, требующие поддержки или помощи со стороны.

В настоящее время существует огромное количество видов психологической помощи: индивидуальные личные консультации, соответствующая литература, он-лайн консультации и многое другое. В интернете можно найти множество сайтов и форумов, на которых рассматривается решение различных проблем. Кроме того, подружки и друзья, просто выслушав вас, иногда могут помочь разобраться в причине нарастающего напряжения не хуже психолога.

Главное! Не игнорируйте внутреннее напряжение – оно очень важный сигнал о проблемах, которые нужно осознать и найти выход из ситуации, а не откладывать этот процесс в самый дальний ящик. Вы можете расслабиться, успокоиться, но если Вы не проработаете причину, не выясните в чем дело – напряжение будет возвращаться снова и снова.

Не держите это в себе.

И запомните! Какие бы способы снятия стресса вы не избрали когда «сдают нервы», все они эффективны, если вы хотите помочь себе восстановить утраченное душевное равновесие.