Антистресс: технология активного долголетия

Большинство людей - жалуются на недостаток денег
и лишь единицы – на недостаток ума.
Неизвестный автор

Сущность антистресса

Антистресс – это комплекс действий, направленных на недопущение стресса или же минимизацию его последствий, включающий в себя различные техники самопознания, саморегуляции, релаксации, восстановления сил, самоисцеления с использованием для этих целей природных объектов.

КЛЮЧЕВЫЕ БИОРИТМЫ ЧЕЛОВЕКА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОСБНОСТЬ

ФИЗИЧЕСКИЙ – 23 дня.
Дни физической активности - с 1-го по 6-й и с 17-го по 23-й.
Дни спада физической активности - с 7-го по 16-й.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ – 28 дней.
Дни эмоционального подъема – с 1-го по 8-й и с 23-го по 28-й.
Дни эмоционального спада и депрессии – с 9-го по 23-й.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ – 33 дня.
Дни интеллектуального подъёма – с 1-го по 8-й и с 25-го по 33-й.
Дни интеллектуального спада – с 9-го по 24-й.

Чтобы определить в какой вы находитесь фазе – положительной или отрицательной необходимо:

- подсчитать общее количество прожитых дней (с учетом високосных лет);
- разделить полученную сумму на количество дней определенного ритма.

Полученное после запятой двузначное число и будет искомым результатом;

- сравните это число с днями активности и днями спада, и узнаете в какой из фаз вы сейчас находитесь.

«Определение своей способности к изменениям»

1 Вопрос	Способен ли я изменить профессию?	Оценка в баллах по 10-балной шкале	Что я должен для этого сделать?
2 Вопрос	Способен ли я изменить место жительства?		
3 Вопрос	Какие свои принципы для этого (указать название) я могу изменить?		
Разделите полученную сумму на 3. Это степень восприятия риска, определяющая вашу готовность к изменениям своей жизни к лучшему.			

«Определение своих профессиональных и карьерных перспектив»

Дайте оценку в процентах (max – 100 %)
1. Я отвечаю за свои поступки, планы и проблемы на %.
2. Степень моего личного участия в решении моих проблем равна %.
3. Степень моей ответственности за решение моих проблем равна %.
Разделите полученную сумму на 3. Это степень вашей свободы в профессиональной жизни.

Ключевые принципы и методы стресс-менеджмента.

Посеешь случай- пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.

Индийская мудрость

По своей устойчивость к стрессу люди делятся на три типа - **“Кролики”, “Львы” и “Смешанный тип”.**

У **кроликов** в условиях стресса в кровь выделяется большое количество адреналина. Поэтому эмоции «зашкаливают». Способность контролировать свое поведение крайне низкое. Соотношение эмоций и разума колеблется в диапазоне 70 % к 30 %.

У **львов** в условиях стресса в кровь выделяется норадреналин. В итоге, львы похожи на сжатую пружину, находятся в состоянии «боевого экстаза», будучи морально, психологически, физически и интеллектуально отмобилизованы и готовы преодолеть возникшие трудности. Поэтому они целиком контролируют ситуацию. Эмоции и разум находятся в примерном соотношении 15 % к 85 %.

У людей **смешанного типа** нервная система немного более устойчивая к стрессу, чем у кроликов. Но длительные психологические перегрузки они не выдерживают. Через 1-1,5 часа у таких людей эмоциональный «пар» выходит наружу и они срываются, хотя сложная ситуации уже почти разрешена. Эта неспособность к самоконтролю в последней фазе делает людей смешанного типа слабыми переговорщиками, зависимыми от различного рода манипуляторов.

4 результативных принципа антистресса:

1 - Дейла Карнеги “Пилить опилки**”.** Суть данного принципа в следующем.

Часть людей, еще **до того** как возникнет тяжелая ситуация, какое-то испытание, начинают «пилить» себя говоря: «Нет! Я этого не переживу!!!» И тем самым крайне ослабляют свою нервную систему. Когда же приходит время испытаний, они уже психологически и интеллектуально не готовы побороться за результат. Самоедство сделало свое черное дело.

Вторая часть людей, после выхода из тяжелой ситуации терзают себя и говорят: «Вот если бы я шагнул влево … было бы совсем иначе!» Несмотря на то, что уже ничего нельзя изменить, они истязают («пилят») себя упреками лишь подрывающими потенциал нервной системы.

Карнеги советует подготовить себя к тяжелым ситуациям морально. И даже если вы окажетесь в проигрыше, то, как минимум, сохраните нервные клетки, окажитесь в плюсе, т.к. они лишними не бывают.

2. Принцип “**Всадник без головы**” **–** это история ПОСТУПКА Энтони Бэрджеса. Будучи простым журналистом в заштатной газетенке небольшого английского городка, он после посещения врачей, оказался приговоренным к смерти томографом. Тот выдал диагноз – «раковая опухоль головного мозга». А жить без головы еще не удавалось никому.

Придя домой, Энтони сел на свой диван и задал себе три очень хороших вопроса:

1. Энтони, любишь ли ты свою жену?

2. Если любишь, то хочешь ли оставить ее нищей и печальной вдовой?

3. А если нет, то что ты должен предпринять как мужчина?

Ответом на последний вопрос стало решение о необходимости написать и издать бестселлер до того как за тобой придет костлявая. Сказано – сделано. Каждый день, превозмогая себя, Энтони садился за пишущую машинку и выдавал, как минимум, 10 страниц. В конце концов, роман был закончен, издан и … стал бестселлером.

Энтони Берджес прожил после этого 30 лет, издал 27 романов, стал самым известном англоязычным автором, хотя диагноз его был несколько раз подтвержден.

3. Принцип "Жить вопреки солдата Жени". В один июльский полдень 1946 года в палату реанимации института Склифосовского в Москве вошел хирург. Подойдя к койке больного он сказал: «Привет солдат! Я тебе сделал три операции с понижением температуры тела, чтобы выдержало сердце. Вырезал левое легкое, сделал резекцию желудка и достал осколок из сердечной сумки. После одной такой операции выживает 2-3 человека на сотню. Так, что братец, говорю как фронтовик фронтовику - захочешь жить, будешь жить!»

Сказав это, он ушел, понимая что шансы у солдата близки к нулю. Сев за стол в ординаторской, он написал родственникам на родину солдата, чтобы те приезжали забрать тело.

Через 2 недели в палату, склонив головы, вошли двое братьев солдата с «упаковочным ящиком». Увидев с чем они пожаловали, он сказал все про их общую мать, затем сам сел за баранку полуторки, проехал более 700 верст до родной хаты и потерял сознание. А через год, два, семь и четырнадцать родились у солдата три девочки и долгожданный сын. Сын, который понимает, **как надо уметь жить вопреки гарантированной смерти**.

4. «На листе бумаги стресса нет». Для скорейшего выхода из стрессовой ситуации, вызванной поведением какого-либо человека, сделайте следующее. Возьмите лист бумаги и задайте себе следующие вопросы:

- Мог ли я построить встречу иначе?
- Если да, то какие аргументы я должен был привести?
- Чем могла бы, в таком случае, закончится встреча?

Такой анализ беседы по ее окончании делается для того, чтобы **переключить внимание** с эмоциональной стороны на чисто рациональную составляющую. Через пару минут подобного «разбора полетов» вам обязательно станет легче.

Девять методов преодоления стресса. Использование эргономики, фитотерапии, цвета и музыки для организации и использования рабочего пространства.

Метод I "Воздух-шоколад". Дедушка Ленин умер от кровоизлияния в мозг. Одной из причин этого стали сосуды мозга зашлакованные мелом. Последний образовался вследствие недостатка быстро расщепляющейся и быстро усваиваемой организмом энергии.

Подпитать свой мозг днем в промежутке с 12 до 14 часов 30 граммами черного горького шоколада первейшая необходимость человека, интенсивно работающего головой.

Метод II "Две ноздри – разные эмоции". Перекрыв пальцем левую ноздрю и дыша только через правую, вы тем самым, стимулируете деятельность нервной системы. Если же вы перекроете пальцем правую ноздрю и будете 1,5 – 2 минуты дышать только через левую, то вы стимулируете деятельность головного мозга. Решайте, что нужно взбодрить – чувства или разум и дышите на здоровье.

Метод III "Дыхание черепахи". Данный метод направлен на достижение состояния умиротворения нервной системы. Для того, чтобы войти в состояние релаксации, необходимо дышать так как это делает черепаха.

Плавно вдыхая воздух через ноздри, вы поднимаете голову в верх, концентрируя все время внимание только на этом процессе. Когда вдох максимален – голова находится в крайнем заднем положении, как бы лежит на плечах.

Плавно выдыхая воздух через рот, вы одновременно медленно опускаете голову вниз. Когда вы выдохнули весь воздух, ваш подбородок касается груди. Подышав так 2-3 минуты, вы достигаете состояния покоя и умиротворения.

Метод IY «На листе бумаги стресса нет». После крайне неприятного разговора, который довел вас до состояния кипения, вы, естественно, хотите прийти в состояние душевного равновесия. И этого легко достигнуть.

Возьмите лист бумаги. Сядьте. Запишите на листе следующие вопросы: «Мог ли я построить встречу иначе?», «Если да, то что я должен был сделать?», «Какие мои аргументы, могли бы убедить собеседника?» Отвечая письменно на эти вопросы, вы тем саамы, просто переключаете внимание. Напрягая мозг, вы позволяете своей нервной системе отдохнуть – уйти за занавес. Просто? Тогда пользуйтесь, во благо себе и ближним.

Метод Y. "Фитотерапия+аромотерапия+рябина+деревья+музыка". Изменить настроение, самочувствие, повысить работоспособность могут запахи цветов, деревьев и комнатных растений.

Положительную для организма человека энергетику имеют - розы, сирень, ландыши, пионы, тюльпаны, одуванчики, цветы яблонь, вишен, каштана, желтой акации.

Для быстрейшего поднятия тонуса организма, активизации деятельность всех его функций путем повышения кровяного давления, увеличения мышечного напряжения, ускорения ритма дыхания специалисты по фитодизайну рекомендуют ставить в офисе ярко-красные цветы.

Снимают меланхолию розовые цветы, особенно на фоне сочной зелени листвы.

Уменьшают вялость, сонливость, улучшают настроение и тонизируют работу кишечника оранжевые цветы **(**календула, настурция, гладиолусы).

Для тех кто ведет напряженную интеллектуальную работу с большой нагрузкой на зрение рекомендуются цветы с желтой и золотистой окраской (рудбекия, золотарник, хризантема) Жёлтый цвет — самый светлый в спектре поэтому он менее всего утомляет зрение и стимулирует нервную деятельность, придает бодрость.

Снижают кровяное давление, успокаивают пульс и дыхание, тормозят функции нервной системы, способствуют мышечному расслаблению, а значит и полноценному отдыху композиции из синих и голубых цветов (васильков, незабудок, колокольчиков)

Поднимают жизненный тонус, повышая кровяное давление растения с ярко-оранжевыми, красными и желтыми цветами

Целительное воздействие на человека оказывает запах экстракта валерианы

Укрепляют, освежают, омолаживают организм ароматические ванны**,** заваренные на основе трав мяты, чабреца, цветов вереска, листьев полыни или других,

Оказывают дезинфицирующее, местно-обезболивающее действие хвойные ванны**.** Испаряясь, они наполняют воздух мельчайшими частицами, несущими отрицательные электрические заряды. Ванны и вдыхание ионизированного воздуха, оказывают благотворное воздействие на организм, успокаивают нервную систему.

Понижает кровяное давление, успокаивает человека сок черноплодной рябины

Отрицательную энергетику несут — гвоздики, хризантемы, китайские розы, алоэ.

Дуб – отдает человеку положительную энергетику, повышая интеллектуальный потенциал.

Береза – снижает утомляемость, повышает общий эмоциональный фон.

Осина – первые 10 минут высасывает у человека отрицательную энергетику, а затем как вампир отбирает положительную энергию.

Музыка, способна снять стресс, привести нервную систему в тонус, помочь релаксации.

1. Для уменьшения раздражительности и ощущения своего единства с природой рекомендуется	Бах “Кантата №2”, Бетховен “Лунная соната”, Прокофьев “Соната”, Франк “Симфония ре-минор”.
2. Для снижения тревожности и неуверенности в своих силах рекомендуется	Шопен «Мазурка» и прелюдии, Штраус – вальсы, Рубинштейн «Мелодия».
3. Для понижения давления и снятия стесса	Бах “Концерт ре-минор для скрипки”, Барток “Соната для фортепиано”, Брукнер “Месса ми-минор”, Бах Катата № 21”, Барток “Увартет № 5”.
4. Для умиротворения и согласия с жизнью рекомендуется	Бетховен “Шестая симфония” (II часть), Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет Луны».
5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением рекомендуется	Бетхвен “Фиделио”, Моцарт “Дон Жуан, Лист “Венгерская рапсодия № 1”, Хачатурян – Сюита “Маскарад”, Гершвин “Американец в Париже”.
6. Для уменьшения озлобленности и зависти рекомендуется	Бах “Итальянский концерт”, Гайдн – симфония, Сибелиус “Финляндия”.
7. Для поднятия жизненного тонуса и улучшения самочувствия рекомендуется	Бетховен – увертюра “Эгмонт”, Чайковский “Шестая симфония” (III часть), Шопен «Прелюдия гор».

Метод YI “Сосна”. Этот метод позволяет, во-первых, быстро восстановить силы, а, во-вторых, как бы продувает повышенной энергетикой всю нервную систему человека.

Для того, чтобы реализовать данный метод сделайте следующую последовательность движений:

- поставьте пятки и носки вместе и станьте ровно – ведь вы высокая мачтовая сосна;
- стопы ваших ног – неподвижная корневая система. Все остальное тело – ствол, который плавно качает ветер; вперед – назад, влево – вправо, по часовой стрелке – против часовой стрелки (когда вы будете покачиваться не отрывайте стопы ног от пола – за счет этого

достигается эффект закачки энергии в спинной мозг, а оттуда во всю нервную систему);

- ❖ далее вашими корнями является часть тела от талии и ниже. Делайте те же плавные покачивания прямым стволом в указанных направлениях;
- ❖ последней фазой упражнения является покачивание ствола, в роли которого выступает голова, с амплитудой примерно 25° в тех же направлениях;

Покачав «сосну» по 7 раз в каждом направлении, вы тем самым, достигаете описанного эффекта – достигаете состояния бодрости и свежести непосредственно рядом с рабочим местом.

Метод YII «Глубокий сон». Выполнив все рекомендации, приведенные ниже, вы сможете, поспав всего лишь 30 минут или час, почувствовать большой прилив сил. Если спать, используя данную методику, 4-5 часов, то это будет эквивалентно 10-12 часам полноценного отдыха.

Алгоритм метода:

- сделайте в спальне минимум освещенности, чтобы создать тихую, спокойную обстановку;

- станьте перед кроватью на расстоянии 1,5 метров, чтобы сделать необходимые движения;

- представьте, что у вас есть лишь крестец, который сгибается и разгибается, а мышцы отсутствуют. Это позволит вам максимально расслабиться;

- сосредоточьте все свое внимание на том, что и как вы будете дальше делать;

- плавно сгибаясь в крестце (мышц нет, есть лишь этот механизм), вы, на счет 30, касаетесь пальцами пола. Ноги при этом, остаются прямыми. Если вам не удается коснуться пола, согнитесь в крестце насколько это возможно, ничуть не напрягая себя. Ведь главная задача – саморасслабление;

- затем плавно садитесь на левое, а потом на правое колено;

- сидя на коленях, обопритесь руками о пол впереди себя. Скажите себе: «выплываю» и плавно, на счет семь, вытянитесь вперед как это делает кошка;

- когда ваши руки, голова, грудь и пол окажутся, примерно, на одной линии, на 5-7 секунд расслабьтесь, почувствовав приятную истому;

- затем, все делаете в обратной последовательности (считая до 7, подтягиваете руки к ногам, плавно встаете с левой и правой ноги, оказавшись склоненными вниз и касаясь руками пола, начинаете, считая от 1 до 30 плавно разгибать себя в крестце), чтобы оказаться в вертикальном положении;

- подойдя к кровати, ложитесь на спину. Руки поворачиваете ладонями вверх и располагаете их вдоль тела;

- ступни ног обязательно свешиваете с края кровати, чтобы по всем группам мышц получить эластичное расслабление. Когда вы уснете, ноги и остальное тело займут то положение, которое будет им наиболее комфортно;

- закрываете глаза и в закрытом положении подымаете их вверх, как будто смотрите на звездное небо. Представляете себе мириады звезд над головой и … секунд через 40-45 «растворяетесь» в этом мироздании.

Метод YIII «Пчелиная пыльца – уксус - вода». Десертную ложку пчелиной пыльцы и столовую ложку яблочного уксуса необходимо размешать в 200 граммовом стакане охлажденной кипяченой воды. Выпив натощак эти компоненты, вы достигаете тройного эффекта – поддерживаете иммунную систему необходимыми микроэлементами, улучшаете деятельность сердечной мышцы, а также поглощаете ту энергию, которая поможет вам справиться с большими психоэмоциональными и физическими перегрузками.

Метод IX «Мария Магдалина». Обвиненную в прелюбодеянии женщину фарисеи поставили перед Иисусом и стали спрашивать: «Как с нею поступить, Учитель?» Спрашивали, чтобы уличить живого Бога в неправде. Если бы он сказал ее наказать, то нарушил бы свои основополагающие принципы – возлюбить, простить, молиться за врагов. Если бы сказал простить, то вступил бы в противоречие с одной из главных заповедей, данных Богом отцом – не прелюбодействуйте.

Мужи израильские призывали Иисуса к ответу все громче и громче. Наконец он поднял голову, посмотрел на них и сказал: «кто из вас без греха, первый брось на нее камень… Они же услышавши *то* и будучи обличаемы совестью, стали уходить один за другим, начиная от старших и до последних» /От Иоанна 8:7,9/.

Данный метод, показывает нам, что прежде всего корень зла надо искать в себе, а не в обличении других людей.

Десять Заповедей Здоровья.

Мир – такой каким мы хотим его воспринимать разумом и чувствами.

/Владимир Глушаков/.

1. Научитесь слушать свой организм и регулярно давать ему отдых, используя метод психокибернетики “спокойное тело – спокойный разум”.

Для этого на несколько минут, часов или дней смените обстановку, занятия и доставьте себе удовольствие, сделав что-либо приятное, что давно хотелось.

Начальство может писать лишь прекрасные некрологи …

2. Сконцентрируйте своё внимание на ряде ощущений, образов или умозаключений, а на работе старайтесь думать о чём-то одном, что позволит сконцентрироваться и сделать работу быстро без излишних затрат энергии.

Вспомнить эмоционально сильную приятную ситуацию и сжать левую руку. Запомнить её и сжимать левую руку, самостоятельно меняя фон настроения.

3. Последовательно и пунктуально выполните все дела, запланированные на неделю. В начале недели говорите себе: **“ Я порешу все свои проблемы к 17.30 пятницы!”**

4. Когда неприятные мысли и ощущения будут серьезно мешать, скажите себе: **“Эта мысль (ощущения) укорачивают мне жизнь. Подумаю ка я о приятном. Например о ...”** После этого сконцентрируйтесь на мыслях и чувствах, которые доставят вам только положительные эмоции.

5. В условиях быстро возникшего стресса или сильной физической боли отыщите в этой ситуации что-то позитивное и тогда вашему разуму и чувствам станет легче.

Нас бьют, а мы мужаем!
Пережить боль можно желая себе ещё большей боли!

6. Замените отрицательные чувства или мысли на диаметрально противоположные положительные. Для этого интенсивно повторяйте одно или несколько позитивных действий или фраз, например: «**Через всего один час я уже буду (дома, в тренажёрном зале, в кафе с …**)!»

7. Старайтесь вести себя так, как это делают довольные и уверенные в себе люди, пока благодаря повторению мыслей, чувств и действий в вас не укорениться новое позитивное мышление и отношение к жизни.

Суета сует, всё суета!
/Царь Соломон/

8.Приучите мышцы выполнять упражнения, которые их расслабляют как во время бодрствования, так и во время сна. На работе не тратьте свою

энергию на лишние движения и напряженные позы, периодически расслабляйте мышцы лица.

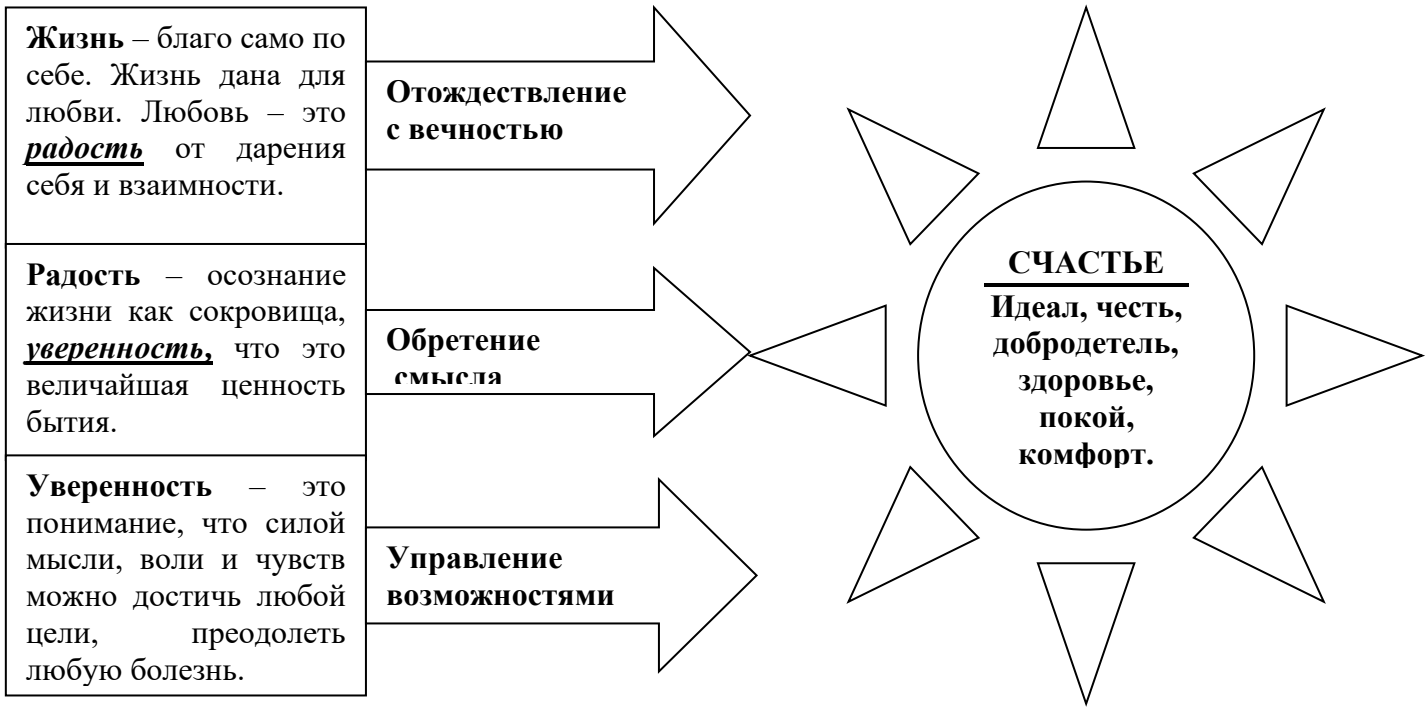
9. Избегайте возбуждающей пищи и напитков. Введите в рацион больше фруктов и витаминов, наряду с обязательными прогулками по свежему воздуху и физическими нагрузками, соответствующими вашему возрасту.

10. Если вы е можете кардинально изменить жизнь в лучшую сторону, то принимайте её такой, какая она есть. Чтобы лучше понять себя и достичь душевного равновесия, задайте следующие вопросы: «**Заслужил ля я большего**?» и «**Могла ли моя жизнь сложиться хуже?**».

Модель духовного и физического здоровья

ЗДОРОВЬЕ:
ЯСНОСТЬ ЦЕЛЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ

Они могут, потому что считают, что могут.
/Древнеримская поговорка/



ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

Взгляд – улыбчивый, мягкий, располагающий к общению.
Голос-– уверенный, спокойный, приятный.
Дыхание - глубокое, спокойное, ритмичное.
Мышцы – расслабленные, имеющие эластичное напряжение.

БОЛЕЗНЬ:
ОТСУТСТВИЕ ВЕРЫ И ЧЕТКИХ ЦЕЛЕЙ.

Часто случается, что тень от Креста больше, чем сам Крест.
Как же черны, печальны и тоскливы воображаемые нами кресты.
/Испанский иезуит отец Гар-Мар/

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

Взгляд – жёсткий, неподвижный, отсутствующий.
Голос-– робкий, потерянный или грубый.
Дыхание – короткое, быстрое, неритмичное.
Мышцы – напряжены, в постоянном тонусе, судорогах.

РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ ОПЫТ ПОБЕДЫ НАД БОЛЕЗНЬЮ

Механизм заболевания связан с рассогласованием функций организма и ослаблением иммунной системы, когда бессознательные механизмы, такие как обмен веществ и состояние клеток начинают властвовать над сознанием, мышлением человека.

Правило первое – победить болезнь можно концентрацией мысли на том, что Вы это можете сделать.

Примеры – Энтони Берджес и солдат Женя.

Практическое задание.

Вариант I. Отработайте в течение 3-4 минут сознательные ощущения.

Для этого сосредоточьте своё внимание на каком либо одном предмете или объекте. Например, постарайтесь вчувствоваться во все специфические особенности какого-либо предмета, ощутив его температуру, плотность, шероховатость, увидев оттенок цвета в который он окрашен и т.д.

Вариант II. Максимально сконцентрируйтесь на своей работе. Переходите от одного движения (операции, мысли) к другой расчётливо, рационально, не спеша. Постоянно мысленно и эмоционально фиксируйте то, что вы абсолютно владеете ситуацией, направляя её в нужное для вас русло сознательно.

Результат – чёткие мыслительные реакции станут главенствовать и определять направленность всех психофизиологических процессов в организме. Он будет работать так как вы его будете направлять мыслью.

Двух вещей я прошу у Тебя, не откажи мне, прежде, нежели я умру. Суету и ложь удали от меня, нищеты и богатства не давай мне, питай меня насущным хлебом. Дабы пресытившись, я не отрёкся Тебя и не сказал: «Кто Господь?» и чтобы обеднев не стал красть и употреблять имя Бога моего всуе.

/Притчи 30:7-9/.

1. Библия. Перепечатано с Синодального издания. Библейская лига, 1997.
2. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу: способности, темперамент, характер. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 448 с.
3. Мартынов В.Ф. Философия красоты. – Мн.: Тетра Системс, 1999. – 204 с.