



Психологическая регуляция стресса

Если физиологическое состояние урегулировано (пульс стал нормальным, дыхание восстановилось, исчезло покраснение кожи лица), можно приступить к работе с психологической составляющей стресса. Приведем лишь несколько упражнений из арсенала Гелены Савицкой: будучи опытным психотерапевтом, она разрабатывает

подобные упражнения для специализированных тренингов.

Упражнение первое. Ты попала в неприятную ситуацию, но не смогла должным образом на нее отреагировать, а теперь злишься от бессилия? Тогда тебе должен помочь следующий игровой прием.

Встань на стол или стул и представь, что так расстроившая тебя сцена разворачивается внизу, перед тобой. Иными словами, пусть выражение "посмотреть с высоты положения" будет иметь буквальное воплощение.

Если вставать на стул возможности нет, просто закрой глаза и вспомни, как это было. Воспроизведи всю сцену несколько раз в различных жанрах: черная комедия, черно-белый фильм в духе Чарли Чаплина, комедия в стиле "Семейки Адамс" или Гайдая. Побудь режиссером собственной жизни – хотя бы только в этом эпизоде. Главное – посмотри на ситуацию со стороны. И всякий раз помогай главному герою, то есть себе, найти нужные слова: вот здесь надо было ответить так, в следующий раз так и отвечу, вот здесь лучше было бы промолчать, в будущем так и поступлю. Не просто переработай отношение к эпизоду, но и извлеки максимум пользы из него.

Упражнение второе. Для текущей релаксации после утомительной работы или даже в середине дня можно использовать расслабляющую музыку. Она поможет погрузиться в транс, чем-то схожий со сном, и быстро восстановить силы.

В идеале слушать ее нужно в уединенном помещении, лежа на диване или расслабившись в кресле. Часто релаксационная музыка содержит звуки, имитирующие звуки природы, – постарайся сконцентрироваться на них, представь себя в лесу, у ручья или на берегу моря. Попытайся максимально четко визуализировать картинку отдыха и отпусти свои мысли...

Как только почувствуешь спокойствие, можно начинать думать о решении задачи: мозг сам подкинет необычные и так нужные тебе решения.