

## Лекція 10. Стрес-менеджмент

1. Стрес-менеджмент, основні шляхи та засоби.
2. Відновлення емоційної рівноваги.

*Стрес-менеджмент (управління стресом) – це інструмент ефективної дії, спрямованої на послаблення стресової реакції і на швидке досягнення рівноваги.* Зіткнувшись з агресією на роботі (навчанні) або неприємною несподіванкою, не потрібно вибирати між боротьбою і втечею, завжди є можливість зменшити напругу, навіть якщо вона накопичувалася довгий час.

Людство живе в скрутний час, у світі, що постійно міняється. Особливо нестримно нарастають зміни в останні 60-100 років. Змінилося саме місце існування людини, темп життя, відповідальність, напруженість. Сьогодні професійна діяльність багатьох сотень мільйонів людей планети проходить в умовах, що вимагають, безумовно максимуму від фізичних і психічних можливостей людини. Зміна умов професійної діяльності людини, підвищення емоційних навантажень і відповідальності за кожне прийняте рішення і так далі пред'являють високі вимоги до діяльності як окремих систем, так і організму в цілому.

Більшість стресів в житті людини ініціюються і відтворюються їм самим. Г. Сельє стверджував, що має значення не те, що з нами сталося, а то, як ми це сприймаємо. *Емоційний розлад є не результатом реальних подій, що мали місце в житті тієї або іншої людини, а наслідком ірраціональних переконань індивідів по відношенню до цих подій.*

У перетворенні більшості подразників (зовнішніх і внутрішніх) на стресори певну роль грає система пізнавальних і афективних реакцій, що відносяться до цих стимулів. Якщо подразник не інтерпретується як загроза або виклик по відношенню до особи, то стресова реакція взагалі не виникає. Таким чином, більшість стресових реакцій, що випробовуються пацієнтами, насправді створюються ними самими. Звичайно, є подразники, стресовий характер яких не продиктований процесами інтерпретації.

**Основна концепція**, на яку спираються сучасні рекомендації по управлінню стресом і його зняттю, полягає в тому, що низка подій, що призводять до патологічних змін в організмі, має бути зруйнована. Так, англійським вченим Коксом була запропонована модель так званого транзакційного аналізу, згідно якої певна дія на організм може перервати розвиток патологічного процесу. Цього можна досягти декількома способами. Передусім, можна змінити елементи, які вносять вклад в *пізнавальну оцінку* людиною вимог середовища і власних можливостей впоратися з цими вимогами. Це досягається шляхом *перебудови довкілля, шляхом зміни рівня інтелектуального розвитку людини, його поведінкового і соціального реагування і, нарешті, шляхом дії на різні пізнавальні процеси людини.*

**1. Зміна матеріального середовища.** Вимоги, що формуються в структурі матеріального середовища, можуть проявлятися в екстремальних умовах дії шумом, температурою, вологістю і освітленням. Кожен з цих стресових подразників може бути усунений за допомогою програми заходів по зміні умов матеріального середовища відповідно до необхідності понизити або підвищити рівень сильнодіючого стресора. Ідентифікація цих сильнодіючих подразників на перший погляд, здається, відносно простий, а рекомендації для поліпшення положення - нескладними і ясними. Проте реальне введення необхідних змін може бути далеко не таким легеньким по ряду економічних і інших міркувань, а також із-за деяких практичних труднощів. Так, якщо не представляється можливим змінити структуру матеріального середовища людини, то в якості можливої альтернативи можна рекомендувати застосування окремих засобів індивідуального захисту. Головна проблема при цьому полягає в труднощі переконати людей користуватися цими засобами в тих випадках, коли це необхідно.

**2. Зміна соціального середовища.** Передумови до стресу можуть виникнути в результаті соціальної дії, а в цьому випадку можна запропонувати психосоціальне перетворення, тобто реорганізацію і перебудову людських взаємин. Прикладом спроби зміни соціального середовища є проведення лікування психічно хворих людей усередині сім'ї, а не ізольовано. При цьому вважають, що проблеми кожного окремого члена сім'ї тісно пов'язані з проблемами інших її членів.

Стресогенні умови можуть бути також наслідком вимог і обмежень, що накладаються на характер поведінки людини його роботою і домашніми умовами. Якщо труднощі, пов'язані з виконанням певної роботи, не модифікувати у міру старіння виконуючого її працівника, то йому стає все складніше з нею впоратися, у зв'язку з чим дія стресу на нього посилюється. З цією ситуацією можна впоратися двома шляхами: по-перше, можна понизити навантаження (вимоги, що пред'являються роботою) старіючого працівника і, по-друге, він може періодично підвищувати свою кваліфікацію. Навчання є одним з можливих рішень проблем, пов'язаних із старінням, прийомом ліків і хворобами.

**3. Зміна сприйняття.** Оскільки виникнення стресу пов'язане з тим, що людина усвідомлює наявність дисбалансу між вимогами, що пред'являються до нього, і його здатністю виконати ці вимоги, та зміна механізму його сприйняття є надзвичайно потужним засобом для управління стресом. Можна змінити сприйняття людиною кожного з цих аспектів пізнавальної оцінки - вимоги, що пред'являється, здатності його виконати і важливості впоратися з ним.

Зміна значущості (важливості) для людини факту подолання є одним з підходів до управління стресом. Часто буває важко (іноді і неможливо) змінити те, що має важливе

значення для подолання на рівні людської особистості, не завдаючи при цьому збитку її соціальній групі.

**4. Зміна поведінкової реакції** на стрес дещо відрізняється від зміни спроб людини впоратися з джерелом цього стресу. При інтенсивній або тривалій дії стресу поведінка людини, як правило, стає дезорганізованим.

«Міркування» зазвичай переходять з логічної основи на емоційну, що, мабуть, відбиває загальне повернення до більше «ранніх» форм поведінки. Ці зміни роблять вплив не лише на ті аспекти поведінки, яка є прямими спробами людини впоратися з джерелом стресу, але має і загальніший вплив. Наприклад, погіршення умов життя або зниження її успішності може привести до ще більшого посилення дії стресу. Таким чином, може катастрофічно швидко утворитися порочний круг.

Виникнення порочного круга можна попередити або розірвати його, якщо він вже утворився, двома способами: шляхом поліпшення здатності людини справлятися з джерелом стресу або шляхом підтримки інших аспектів поведінки людини, не допускаючи їх погіршення. Цього, у свою чергу, можна досягти різними способами, найбільш ефективним з яких буде пред'явлення людиною спеціальних зразків поведінки, заснованих на логічному доказі. Хоча такий механічний і автоматизований спосіб поведінки не може бути таким привабливим, як гнучкіший і стимулюючий спосіб життя, проте він буде, без сумніву, ефективнішим для підтримки людини в період дії стресу. Чим більше механічними і автоматизованими є загальні форми поведінки людини, тим менш усвідомленим має бути їх контроль. В результаті чоловік у більшому об'ємі може здійснювати пізнавальну діяльність, спрямовану на рішення проблем, з якими він стикається.

Для багатьох людей розмірений (автоматизований) спосіб життя може служити природною захисною відповіддю на тривалу дію стресу. Можливо, що автоматизми, якщо вони досить механічні і повторюються, можуть дійсно знижувати чутливість пізнавальної оцінки людини, що дозволяє їй надавати менше значення вимогам, що пред'являються ззовні, і природним емоційним переживанням.

**5. Зміна фізіологічної реакції.** За допомогою зміни фізіологічної реакції організму на стрес можна досягти двох цілей. По-перше, можна посилити поведінкову здатність організму до подолання стресу, особливо коли вона вимагає великої фізичної напруги. По-друге, можна попередити розвиток патологічного стану, пов'язаного з перенапруженням. Фізіологічна реакція на стрес готує і полегшує активну поведінкову реакцію його подолання, але багатократне повторення фізіологічної реакції призводить до підвищення міри зношування і руйнування організму.

Таким чином, підвищення поведінкової ефективності подолання стресу в результаті посилення фізіологічних реакцій може ще більше посилити зношування і руйнування

організму, тоді як послаблення цих процесів може понизити поведінкову ефективність. Найбільш успішною комбінацією лікувальної дії при цьому може бути зростання фізіологічної реакції на стрес в тих ситуаціях, коли потрібно активне поведінкове подолання стресу, і її послаблення тоді, коли доречні більше пасивні форми подолання стресу. Реакцію на стрес, що виникає при змаганні, слід посилювати, якщо вона має місце, наприклад, при активному спортивному змаганні, але її необхідно знизити, якщо цим змаганням є, наприклад, письмовий іспит.

**Причини стресів і шляху позбавлення** від них потрібно шукати не лише у зовнішньому, але і у внутрішньому світі людини, в його психологічних особливостях (характері). Емоції невід'ємні від думки, тобто наші стосунки залежать від того, як *ми сприймаємо, інтерпретуємо, оцінюємо те або інше явище. Інакше* кажучи, характер емоційних реакцій залежить від наших переконань, представлень, світоглядів, що склалися впродовж життя. Про це говорить і той факт, що до одного і того ж явища різні люди відносяться по-різному : один сміється, інший роздратований, а третій байдужий. Напрошується висновок: багато емоційних стресових станів є результатом неправильного, спотвореного сприйняття світу, що склалося. Буває, наприклад, що людина бажане приймає за дійсне, не усвідомлюючи, що реальне життя зовсім інше. Отже, якщо емоційні реакції обумовлені нашими представленнями, переконаннями, то, виправляючи спотворені представлення, переконання, можна усунути і стрес, досягти адекватних, розумних емоційних реакцій.

У сучасному світі, що швидко міняється, у людини можуть сформуватися нестійкі духовні цінності і безпринципні морально-етичні норми, що призводять до еkleктизму, міщанства, або ж він може стати егоцентриком, догматиком або фанатиком. Щоб уникнути таких «дефектів характеру» сучасній людині потрібний неупереджений порадник. Одним з таких порадників є **психотерапія**.

**Ефективність використання психотерапії** можна розглянути з декількох точок зору. По-перше, слід врахувати, що найбільш ефективний спосіб полегшення стану надмірного стресу полягає в прийнятті пацієнтом на себе відповідальності за вироблення адекватної поведінки в стресовій ситуації, уникнення або зменшення впливу стресорів, а також зміна свого відношення до них. Для цього людина повинна спочатку зрозуміти, які саме стресори впливають на нього. Коли процес ідентифікації успішно завершений, у пацієнта з'являється можливість зробити активні кроки, спрямовані на уникнення, зменшення або модифікацію стресової ситуації.

Друга сфера застосування психотерапії може бути пов'язана з виробленням модифікацій поведінкового стереотипу, які можуть надати пацієнтові можливість свідомо понизити міру дії на нього стресорів перш, ніж вони викличуть у нього стресову реакцію.

Для цього можуть застосовуватися такі методи, як зміна характеру живлення, вдосконалення розпорядку дня, навчання адекватному вираженню емоцій і пряме, свідоме уникнення таких стресорів, які схильні до модифікації лише в малій мірі.

Третій і, мабуть, найважливіший момент полягає в тому, що психотерапія може зробити дію на особу пацієнта, роблячи її менш уразливою по відношенню до стресу. Стрес, що відчувається людиною, залежить головним чином від способу інтерпретації особою довкілля - його відчуттів, установок і ціннісних орієнтацій. Зміни в структурі особи (зниження ворожості, підозрливості, поліпшення самооцінки, розвиток навичок ухвалення рішень) знижують тенденцію пацієнта приписувати своєму оточенню стресовий характер.

До соціально-психологічних технологій управління емоційною сферою відноситься **групова психотерапія**, яка застосовується з початку ХХ ст. Її основоположниками в Росії являються В. М. Бехтерев, Н.В. Вяземский та ін. Суть методу зводиться до наступного. Формують групи клієнтів з різними або однаковими проблемами. Залежно від корекційної мети вони можуть бути одностатеві або змішані по складу. В цілому групи є колективом тих, що довіряють один одному людей і що чинять один на одного активізуючу, роз'яснюючу, відволікаючу дію.

**Психокорекційними групами** називають невеликі тимчасові об'єднання людей, що мають спеціально призначеного керівника, зустрічей, що проводять, в певний час. Основні завдання таких груп - взаємне дослідження, отримання знань про власну особу, її розвиток і розкриття. Центральне місце в історії психокорекційних груп займає Курт Левин, його «теорія поля» розглядається в якості концептуального ядра теорії груп. Левин, будучи соціальним психологом, зробив сильніший вплив на сучасні дослідження малих груп, чим хто-небудь інший. Майже півстоліття назад він припустив, що «зазвичай легше змінити індивідів, зібраних в групу, чим змінити будь-якого з них окремо».

Перша потенційна перевага групи - досвід, придбаний в спеціально створеному середовищі, зазвичай переноситься на зовнішній світ.

Друга перевага полягає в можливості отримати зворотний зв'язок і підтримку від інших її членів, що мають схожі проблеми або досвід і здатних завдяки цьому надати істотну допомогу.

Третя перевага групи - в групі можна бути не лише учасником подій, але і глядачем. Спостерігаючи з боку за ходом групових взаємодій, можна ідентифікувати себе з активними учасниками і використовувати результати цих спостережень при оцінці власних емоцій і вчинків.

Четверта перевага - група може сприяти особовому росту. У групі особа неминуче ставиться в положення, що змушує її до самоисследованию і інтроспективної. Часто люди знають, чого вони хочуть, але, щоб заявити про це привселюдно, їм потрібно участь і

підтримку. Кожна спроба самораскриття або самоизменення члена групи викликає схвальну реакцію з боку інших її членів, і, отже, підвищується самооцінка особи.

Гнучкість групових форм соціально-психологічної корекції дозволяє моделювати найрізноманітніші ситуаційні форми міжособових взаємодій, розробляти різні корекційні програми і працювати з різним контингентом учасників.

## **2. Відновлення емоційної рівноваги.**

*Способи виходу із стресу.* Оптимальний спосіб позбавлення від тривалого стресу - повністю вирішити конфлікт, усунути розбіжності, помиритися. Якщо зробити це неможливо, слід логічно переоцінити значущість конфлікту, наприклад пошукати виправдання для свого кривдника. Можна виділити різні способи зниження значущості конфлікту. Перший з них можна охарактеризувати словом «зате». Суть його - зуміти отримати користь, щось позитивне навіть з невдачі.

Другий прийом заспокоєння - довести собі, що «могло бути і гірше». Порівняння власних знегод з чужим ще більшим горем («а іншому набагато гірше») дозволяє стійко і спокійно відреагувати на невдачу.

Цікавий спосіб заспокоєння за типом «зелений виноград»: подібно до лисиці з байки сказати собі, що «те, до чого тільки що безуспішно прагнув, не так вже добре, як здавалося, і тому цього мені не потрібно».

Один з кращих способів заспокоєння - це спілкування з близькою людиною, коли можна, по-перше, як то кажуть, "вилити душу", тобто розрядити вогнище збудження; по-друге, перемкнутися на цікаву тему; по-третє, спільно відшукати шлях до благополучного вирішення конфлікту або хоч би до зниження його значущості.

Коли людина виговориться, його збудження знижується і з'являється можливість роз'яснити йому що-небудь, заспокоїти, направити його. Потреба розрядити емоційну напруженість в русі іноді проявляється в тому, що людина кидається по кімнаті, рве щось. Для того, щоб швидше нормалізувати свій стан після неприємностей, корисно дати собі посилене фізичне навантаження.

Важливий спосіб зняття психічної напруги - це *активізація почуття гумору*. Суть почуття гумору не в тому, щоб бачити і відчувати комічне там, де воно є, а в тому, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти віднести до чогось хвилює як до малозначного і негідного серйозної уваги, зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх призводить до падіння тривожності; коли людина відсміялася, то його м'язи менш напружені (релаксація) і серцебиття нормалізоване.

Характер проявів стресу у людини залежить від його *індивідуальності*. Найбільш поширеним є спосіб, розроблений в 1932 р. німецьким психологом І. Шульцем і названий *«аутогенним тренуванням»*. Нині з'явилося багато її модифікацій.

Разом з аутогенним тренуванням відома і інша система саморегуляції - *«прогресивна релаксація»* (м'язове розслаблення). При розробці цього способу Е. Джекобсон виходив з того факту, що при багатьох емоціях спостерігається напруга скелетних м'язів. Людина навчається в певній послідовності вибірково знімати нервово-м'язову напругу у будь-якому конкретному м'язі. У зв'язку з тим, що людина не може одночасно випробовувати тривогу і стан розслаблення, прогресивна релаксація робить гальмівний вплив на стресову реакцію. Основна дія системи нервово-м'язової релаксації ґрунтується на тому, що людина навчається розрізняти напругу і розслаблення.

А.В. Алексеевим створена нова методика, названа *«психорегулюючим тренуванням»*, яке від аутогенної відрізняється тим, що в ній є не лише заспокійлива, але і збуджуюча частина. Психологічною основою цього методу є безпристрасна концентрація уваги на образах і відчуттях, пов'язаних з розслабленням скелетних м'язів.

Відомий також такий спосіб саморегуляції, як *«зміна спрямованості свідомості»*. Варіанти цього способу різноманітні:

1) відключення (відвернення) полягає в умінні думати про що завгодно, окрім емоціогенних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за допомогою яких індивід повинен спробувати зосередити увагу на представленні сторонніх об'єктів і ситуацій;

2) перемикання пов'язане із спрямованістю свідомості на яку-небудь цікаву справу або на ділову сторону майбутньої діяльності. Як пишуть А.Ц. Пуни і Ф.А. Гребас, перемикання уваги з тяжких роздумів на ділову сторону навіть майбутньої діяльності, осмислення труднощів через їх аналіз, уточнення інструкцій і завдань, уявне повторення майбутніх дій, зосередження уваги на технічних деталях завдання, тактичних прийомах, а не на значущості результату дає кращий ефект, чим відключення від майбутньої діяльності;

3) зниження значущості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або взагалі переоцінки значущості ситуації за типом «не дуже-то і хотілося», головне в житті не це, не варто відноситися до того, що сталося як до катастрофи. Цей спосіб являється, по суті, одним з варіантів використання контрфактичного мислення (контрфактів). У когнітивній психології розроблена концепція функціональної ролі контрфактичного мислення. Контрфактами називаються уявлення про альтернативний в реальності результат події. Це рішення в умовному способі за типом «якби, те».

**Одним з найефективніших засобів зміцнення здоров'я і підвищення адаптивності** організму протистояти дії стресових подразників являється використання **фізичних вправ**, тобто «вибивання» психологічного стресу фізичним.

Як вже вказувалося вище, стресова реакція є психофізіологічним процесом, що готує організм до фізичної діяльності. Збільшення припливу крові до серця і поперечно-смугастої мускулатури, збільшення її напруги і підвищення рівня глюкози в крові, разом зі зменшенням припливу крові до шлунково-кишкової системи і шкіри, є усього лише декілька ознак, що свідчать про мобілізацію ресурсів організму в процесі підготовки до фізичної активності.

Якщо стресова реакція не веде до активних соматомоторним проявів, то організм виявляється в умовах збільшеної напруги, або психофізіологічного навантаження. Випадки пригнічених рухових реакцій, що часто повторюються, повинні сприяти збільшенню навантаження на серце і кровоносні судини, а також значним і досить тривалим ендокринним і іншим метаболічним змінам. Такі потенційні стани психофізіологічного перевантаження розглядаються багатьма послідовниками як головна причина пов'язаних із стресом психосоматичних захворювань. Хоча фізичні вправи самі по собі є інтенсивною формою стресу, вони сильно відрізняються від стресової реакції, що бере участь в розвитку хронічних захворювань. Цей момент часто буває неясний для пацієнта, який не може зрозуміти, чому стрес, що впливає на нього під час фізичних вправ (наприклад, при оздоровчому бігу), є цілющим, тоді як стрес, що випробовується їм, наприклад, при транспортній «пробці», може бути патогенним.

Існують **три механізми терапевтичної дії** фізичних тренувань при лікуванні надмірного стресу : механізми, діючі під час вправ; механізми, діючі впродовж нетривалого періоду після вправ; механізми, діючі впродовж тривалого періоду після вправ.

Терапевтичні механізми, діючі під час інтенсивного фізичного навантаження, проявляються в тенденції такої фізичної активності використовувати для оздоровлення організму потенційно шкідливі компоненти стресової реакції. Під час стресу реагуючі на нього гормони (головним чином кортизол) починають розщеплювати жирову тканину з вивільненням, при цьому в кров'яне русло викидаються тригліцериди. Показано, що високий вміст тригліцеридів в крові грає певну роль в розвитку атеросклерозу і ішемічної хвороби серця, проте фізичні вправи дійсно знижують рівень тригліцеридів в крові.

При стресовій реакції пред'являються істотні вимоги до серцево-судинної системи; збільшуються серцевий викид (частота серцевих скорочень, помножена на ударний об'єм), артеріальний кров'яний тиск, периферичний опір посудин.

При помірній фізичній активності виявляється позитивний вплив на здоров'я людини; хоча серцевий викид теж збільшений, ритмічна активність поперечно-смугастої



мускулатури насправді сприяє припливу крові назад до серця (збільшення венозного припливу); артеріальний тиск теж підвищується, але зазвичай не так різко, як у випадках нашої фізичної пасивності (наприклад, при заторі на дорозі). При стресі збільшується опір кровотоку до шкіри і інших периферичних органів. При фізичних вправах периферичний опір кровоносних судин зменшується, що сприяє охолодженню тіла і пониженню артеріального тиску.

Таким чином, видається цілком логічною спроба використання відповідальності людини за своє здоров'я для лікування стресу, зменшення його ролі в житті пацієнта. Якщо емоційні реакції обумовлені нашими представленнями, переконаннями, установками, ціннісними орієнтаціями, то, виправляючи спотворені представлення, переконання, установки, ціннісні орієнтації, можна усунути і стрес, досягти адекватних, розумних емоційних реакцій. Оскільки характер проявів стресу у людини залежить від його індивідуальності, застосовуються індивідуальні методи - *методи релаксації (розслаблення), психотерапія, збалансоване і впорядковане харчування, оздоровча фізкультура*. Необхідно активно допомагати організму, долати шкідливі наслідки стресової реакції. Активність - єдина можливість покінчити із стресом : його не пересидиш і не перележиш.

До *соціально-психологічних технологій зняття емоційної напруги* можна віднести:

- 1) отримання додаткової інформації, що знімає невизначеність ситуації;
- 2) розробка запасної стратегії досягнення мети на випадок невдачі;
- 3) відкладання на якийсь час досягнення мети у разі усвідомлення неможливості зробити це при готівкових знаннях, засобах і тому подібне;
- 4) фізична розрядка (як говорив І.П. Павлов, треба «пристрасть вгнати в м'язи»), оскільки при сильному емоційному переживанні організм дасть мобілізаційну реакцію для інтенсивної м'язової роботи, треба йому дати цю роботу;
- 5) слухання музики;
- 6) написання листа, запис в щоденнику з викладом ситуації і причини, що викликала емоційну напругу. Рекомендується записувати в порядку убуття значущості усі негативні наслідки події.

З точки зору Мейхенбаума нездатність особи впоратися із стресом виникає в результаті відсутності *специфічних умінь - релаксації, когнітивних самонавіювань, а також досвіду зіткнення із стресовими діями*. Однією із запропонованих Мейхенбаумом методик є тренінг *самоінструкцій*. А. Бандура, надаючи велике значення спостережливому навченню, рекомендує застосовувати наступні прийоми:

1. Тренування альтернативних описів стресових ситуацій. Проводиться вона в стані релаксації, випробовуваному пропонується вголос при закритих очах детально описати стресову ситуацію.

2. Підготовка психологом альтернативного рішення проблем.
3. Вибіркова проба переживань, здійснювана випробовуваним.
4. Обговорення досягнутих результатів і письмова фіксація їх в щоденнику.
5. Заучування вголос альтернативного діалогу, запропонованого психологом.
6. Застосування методики «Стоп». Її суть полягає в тому, що у разі посилення тривоги психолог голосно вимовляє «Стоп».

Після цього випробовуваний відтворює картину, що викликає у нього позитивні емоції. Досліджуваний сам навчається субвокальному вимовленню слова «Стоп». Махони акцентує увагу на складанні індивідуальної програми психотерапевтичного навчання. Особові проблеми він розглядає як проблеми наукові. Навчання співволодінню із стресовими і конфліктними ситуаціями відбувається через визначення проблеми, постановку цілей і завдань дослідження, збір даних, їх інтерпретацію, вибір гіпотетичних можливостей вирішення проблеми, експеримент, аналіз результатів, перегляд або заміну гіпотези.

Необхідно час від часу давати вихід власному роздратуванню. Існує **декілька методів**, за допомогою яких можна справитися з власними негативними переживаннями. Ці методи засновані на використанні своєї уяви для роботи з емоціями напруги.

**1. Метод візуалізації «заземлення»:** випредставляєте як через все ваше тіло протікають усі негативні емоції, агресивні імпульси у вигляді могутнього пучка негативної енергії, що проходить спочатку через вас, потім йде в землю (2-3 хв.).

**2. Позбавлення від роздратування за допомогою вправ дихання.** (Вправа «ХА!»). Цей спосіб використовує візуалізацію й дихання разом. В процесі видиху деякі м'язи розслабляються, у тому числі і ті, в яких локалізується напруга. Встаньте в зручну для вас позу, відчуйте своє дихання. Зробіть носом повільний глибокий видих. Уявіть собі, що в процесі вашого вдиху вся напруга і роздратування, що накопичилось у вашому організмі, піднімається вгору до ротової порожнини. Після того, як ви зробили вдих повними грудьми, різко видихніть на звук «Ха» і уявіть собі, що з видихом виходять роздратування, образи, агресія, безсилля. Зробіть цю вправу кілька разів, поки не відчуєте, що дійсно виплеснули неприємні для себе емоції.

**3. Використання малюнка. Методика «Листочок».** Цей метод дозволяє «розправитися» з копією свого кривдника (або ситуацією), перенесеною на папір. Намалуйте того, хто викликав ваше роздратування і злість. Не обов'язково старатися, щоб він був схожий на реальну людину - ви не художник, ви не зобов'язані добре малювати. Намалуйте його схематично. А потім сконцентруйте все роздратування проти нього в кінчику олівця і закреслюйте, заштрихуйте або розмалуйте його. Наступним кроком розірвіть малюнок на дрібні шматочки або спаліть цей аркуш. Якщо ваш гнів дуже сильний, ви можете це зробити декілька разів.

**Змінійте свою реакцію.** Спробуйте розробляти «альтернативні реакції», при цьому контролюючи свої емоції. Управляти стресом можна тільки тоді, коли виявлені причини, з яких він виникає. Спробуйте визначити ті чинники, які викликають у вас стрес, простежте за емоційними і фізичними реакціями на них. Спробуйте встановити, які події викликають у вас напругу. Наскільки значущі для вас ці події? Простежте за реакцією вашого організму на стрес: можливо, ви стаєте нервовими і дратівливими або просто відчуваєте втому і пригнічений настрій? Відповідайте самі собі на питання: «Що я можу змінити собі?». Постарайтеся поглянути на стрес як на щось, чим можна управляти, на можливість свого саморозвитку і отримання життєвого досвіду.

**Формуйте емоційний резерв.** Розвивайте дружні взаємини з приємними для вас людьми. Ставте перед собою реальні цілі, а не надумані під впливом соціального простору (реклама, погляди інших тощо), які на даний момент для вас найбільш значущі і не виключайте при цьому якихось розчарувань, невдач і навіть провалів.

**Завжди ставтеся до себе з повагою будьте собі другом!** Рівень організації свого життєвого часу – (тайм-менеджмент) є показником цілісності, рівноваги й життєтворчості людини. Час – ресурс обмежений, ми не можемо ні його прискорити, ні уповільнити. Єдиний спосіб управляти ним – це навчитись його використовувати мудро. Одним із ключових завдань для людини стає питання саморозвитку, побудови кар'єри, духовного й фізичного зростання, а саме головне – збільшення вірогідності стати більш щасливим. Щоб мета кожної людини відповідала її життєвим цінностям, а повсякденна діяльність наближала її до досягнення цієї мети, існує ефективний інструмент тайм-менеджмент.

#### **Релаксація для позбавлення від емоційного стресу:**

Релаксація організму відбувається завдяки парасимпатичній нервовій системі, яка відновлює внутрішні ресурси організму.

- Послухайте перед сном музику, яка заспокоїть вас і занурить в стан спокою, безмежності й комфорту.
- Перш ніж заснути, зробіть наступне: напружте всі м'язи, після чого поволі розслабляйте кожну частину тіла по черзі: спочатку розслабте ступні, потім - ноги, живіт, торс, руки, долоні, плечі, шию і голову. Відчуйте як кожна клітинка вашого тіла оновлюється й знаходиться у блаженному спокою.
- Самомасаж полягає в інтенсивному масажуванні всього тіла. Це покращує циркуляцію крові, підвищує пружність шкіри і кінець кінцем розслабляє (масаж ший бажано робити під час сидячої роботи декілька разів на день, а масаж рук покращує мозкову активність, розвиває креативність і творчі здібності).