



Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики



СТРЕССУ НЕТ.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ.

Как помочь самому себе в состоянии
тревоги, беспокойства, стресса?

Как быстро прийти в равновесие?

КОГНИТИВНЫЙ ЗОЖ

В первую очередь нужно не забывать ключевые правила сохранения спокойствия в стрессовых условиях:

- сократить время, проводимое за экраном компьютера;
- делать частые перерывы в работе, вставать и двигаться, если у вас сидячая работа;
- включить физическую активность в свою жизнь;
- обязательно выходить на улицу в течение дня;
- общаться (в том числе виртуально) с друзьями и родственниками;
- ограничивать потребление новостей, установить себе определенный лимит времени на чтение новостной ленты;
- придерживаться распорядка дня;
- практиковать глубокое дыхание и медитацию.



Сканирование тела

Эта техника сочетает в себе концентрацию дыхания с прогрессивной мышечной релаксацией. После нескольких минут глубокого дыхания (6 циклов вдох-выдох в минуту) вы сосредотачиваетесь на одной части тела или группе мышц за раз и мысленно снимаете любое физическое напряжение, которое вы там чувствуете. Сканирование тела может помочь повысить ваше осознание связи между разумом и телом. Если вы недавно перенесли операцию, которая повлияла на ваше представление о теле, или возникли другие проблемы с представлением о своем теле, этот метод может оказаться для вас менее полезным.

Правило 3-3-3

Это простой способ изменить фокус своего внимания. Начните с того, что осмотритесь вокруг и назовите три вещи, которые вы видите. Затем слушайте. Какие три звука вы слышите? Затем подвигайте тремя частями тела, например, пальцами рук и ног, или сожмите и расслабьте плечи.



Рисуйте несколько минут

Если у вас под рукой есть ручка и бумага, рисование может отвлечь вас от текущей ситуации и дать вам возможность сосредоточиться на другом занятии. Удовольствие, получаемое от рисования, может снизить уровень стресса и позволит вам использовать другой подход, когда вы вернетесь к вопросу, который вас волнует.



Массаж мочки уха

Массаж мочки уха – отличный способ снять напряжение в теле. Вы можете делать это, аккуратно формируя небольшие круги большим и указательным пальцами на мочке уха. Массаж правой мочки уха положительно влияет на левую сторону мозга и гипофиз. Точно так же легкое потирание мочки левого уха оказывает приятное воздействие на правую часть мозга и стимуляцию шишковидной железы.

Техника ПМР (прогрессивная мышечная релаксация)

После нескольких минут глубокого дыхания за короткий промежуток времени необходимо создать сильное мышечное напряжение и затем расслабить их. Таким образом мы избавляемся от хронических мышечных блоков, стимулирующих стрессовое состояние.

Например:

- Сожмите пальцы в кулак и расслабьте.
- Сведите вместе лопатки и расслабьте.
- Попробуйте наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, создав напряжение в шее, расслабьте. В идеале, это упражнение нужно проделать с каждой мышцей своего тела.



Здоровый перекус

Употребление определенной пищи также является отличной идеей для снятия стресса. Вот несколько таких вариантов:

Темный шоколад содержит углеводы, которые высвобождают улучшающий настроение серотонин и снижают уровень гормонов стресса.

Хрустящие овощи и закуски дают нам ощущение хрустящей корочки, что помогает снизить уровень стресса.

Авокадо и банан богаты калием, который помогает снизить кровяное давление, что помогает снять стресс.

Считайте до 10

Закройте глаза, глубоко вдохните, вдох должен быть очень глубоким. Досчитайте до 10. Попробуйте в это время думать о чем-то особо приятном. Это может быть запланированный в скором времени отпуск, любимый человек, семья - все, что доставляет вам положительные эмоции.

Обратный отсчет

Усилить эффект предыдущего упражнения можно используя более длительную методику. Четко и медленно начните обратный счет с 60 до 1.

Сожмите мячик для снятия стресса

Это простой, портативный и эффективный способ снять напряжение.



Метод 5-4-3-2-1

Это упражнение на внимательность, в котором производится счет в обратном порядке, используя при этом свои органы чувств, чтобы «заземлить» вас в настоящем и помочь вам справиться со стрессовыми ситуациями. Сосредоточение внимания на распознавании вещей вокруг вас отвлечет внимание вашего ума от беспокойства, которое он испытывает. Просто начните с глубокого вдоха, а затем подтвердите следующее:

Пять вещей, которые вы можете видеть - стол перед собой, ноутбук, картина на стене и так далее.

5



Четыре вещи, которые вы можете ощутить или потрогать: ковер или пол под ногами, солнечное тепло, ручка, ваша одежда.

4



Три вещи, которые вы слышите: движение снаружи, урчание в животе, гудение кондиционера.

3



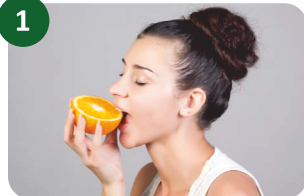
Две вещи, которые вы можете почувствовать: запах кофе, аромат косметического средства.

2



Одна вещь, которую вы можете попробовать - мята или, может быть, чай, который вы только что заварили.

1



Капайте холодную воду на запястья

Когда наступает стресс, отправляйтесь в ванную и капните немного холодной воды на запястья и за мочки ушей. Прямо под кожей проходят крупные артерии, поэтому охлаждение этих областей поможет успокоить все тело.



«Нарисовать» взглядом знак бесконечности

Вы следите глазами за движущимся большим пальцем, описывающим знак бесконечности (восьмерка лежа). Согните руку в локте и выставьте ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше концентрация внимания на мышечном расслаблении. Голову держите прямо и не напрягайте. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами! Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр. Делайте как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями.

Теперь сцепите руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х». И делайте знак бесконечности уже двумя сцепленными руками.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Универсальных способов борьбы с повышенной тревожностью не существует. Кому-то помогает одно, кому-то другое. Поэтому если вы склонны к тревожным переживаниям, постарайтесь в момент комфортного состояния подобрать действенный для вас способ, определив это по снижению частоты сердечных сокращений в минуту.

С помощью данных техник можно избавиться как от уже разыгравшегося приступа тревоги, так от надвигающейся волны беспокойства. Они основаны на смене темпа движений и чередования напряжения с расслаблениями.

Способ 1

(Исходное положение лежа)

1. Лежа на спине, прямые ноги вместе, ладони согнутых в локтях рук под поясницей.

Надуть максимально живот, на счет 1-2 вдох.

Подтянуть живот, стараясь поясницей надавить на ладони, на счет 3-4 выдох. 3-5 раз.



2. Лежа на спине, прямые ноги вместе, одна ладонь на другой на животе, надавливают на живот.

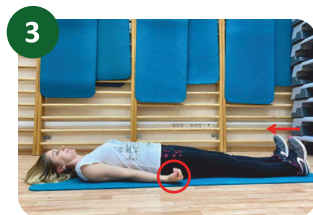
Быстрый вдох-выдох животом с сопротивлением рук, на счет 1 - вдох, на счет 2 - выдох. 10 раз.



3. Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями вверх.

Быстро сжать с силой кулаки с одноименным сгибанием стоп «на себя», на счет 1 - вдох, на счет 2-3-4-5 выдох.

3-5 раз.



Способ 2

(исходное положение сидя)

1. Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на коленях, ладонями вверх.

Медленно сжать с силой кулаки, на счет 1-2 вдох.

Вернуться в исходное положение, на счет 3-4 выдох. 3-5 раз.



2. Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на коленях, ладонями вверх.

Быстро сжать с силой кулаки, на счет 1 вдох.

Вернуться в исходное положение.

На счет 2 - выдох.



3. Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, кисти на бедрах, ближе к паху, ладонями вниз, пальцы обращены вовнутрь бедер.

Опираясь основанием ладони, распрямить локти, спина пассивна, на счет 1-2-3-4 вдох.

Вернуться в исходное положение, на счет 5 - выдох.

3-5 раз.



Способ 3

(исходное положение по выбору: лежа, сидя, стоя).

1. Одна ладонь на другой на животе. Надавливая руками на живот, на счет 1-2 вдох.

Выпихнуть животом руки, на счет 3 - выдох.

2. Одна ладонь на другой на животе. Прогнуть поясницу, надуть живот, на счет 1-2-3-4 вдох.

Надавить на живот, на счет 5-6-7-8 выдох.

3. Руки свободно висят.

Поднять максимально плечи к ушам на счет 1-2-3-4, вдох.

Порционное дыхание:

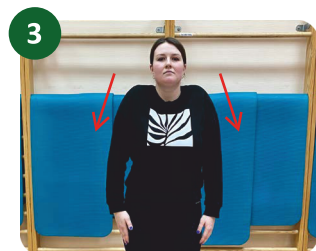
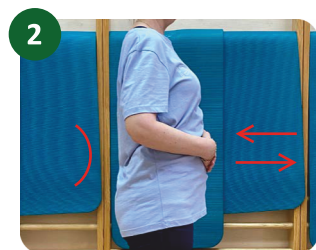
Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5-6-7;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

При выдохе стараться распределять вдыхаемый воздух на нужное количество порций выдыхаемого, а не просто сделать нужное количество выдохов.



ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

Предложенные ниже техники можно выполнять как выбрав несколько упражнений, так и воспользовавшись одним.

Найдите свой оптимальный вариант.

Дыхательное упражнение «Зевок»

Медленно вдохните воздух ртом (лучше открыть его как при зевании) на счет 1-2-3-4, наблюдайте, как воздух заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком: у-у-у на счет 5-6-7-8, 5-10 раз.



Волнообразное дыхание

Дыхание, при котором вдох начинается с живота, затем продолжается грудью и заканчивается в области ключиц. Выдох происходит в обратном направлении. Вдох на счет 1-2 живот, 3-4 грудь, 5-6 ключицы.

Выход на счет 1-2 ключицы, 3-4 грудь, 5-6 живот.



Инструмент «Здесь и Сейчас»

Вслух произносите названия предметов, которые вас окружают прямо сейчас. Называя их цвет, форму, размеры:

«Я вижу маленький стол, я вижу большого рыжего кота...» 1-2 минуты.

Затем закройте глаза и произносите названия звуков, которые вы слышите в это мгновение:

«Я слышу разговор диктора в телевизоре, я слышу, как кипит чайник...» 1-2 минуты.

Затем прислушайтесь к своим телесным ощущениям:

Я чувствую, как мои ноги касаются ковра. Я чувствую, как по телу идет холодок от кондиционера...

На эту практику отводится 5 минут. Часто, за это короткое время получается осознать момент - «здесь и сейчас», и возникает чувство, что чего-то не хватает. Не откладывая, опишите свои чувства, мысли, состояния. Пишите непрерывно 10 минут.

Этот прекрасный элемент дает вам целостное осознание того, что с вами происходит прямо - «Сейчас». На всю технику вы потратите 15 минут.

Приседания

Во время приступа тревожности отвлечь тело физической нагрузкой. 2 подхода по 25-30 приседаний. Подходит для того, чтобы обновить общее состояние. Беспокойство - отступает. Дыхание произвольное.



Диафрагмальное дыхание – образное

Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот - шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете. Вдох на счет 1-2-3-4, выдох на счет 5-6-7-8.

Это дыхание снижает тревогу, потому что помогает использовать меньше энергии и усилий для дыхания, замедляет сердцебиение и помогает снизить кровяное давление.



Прогрессивная мышечная релаксация

Это упражнение научит расслабляться и быть менее тревожным в течение дня, также оно помогает засыпать, когда сложно притормозить активность ума и тела.

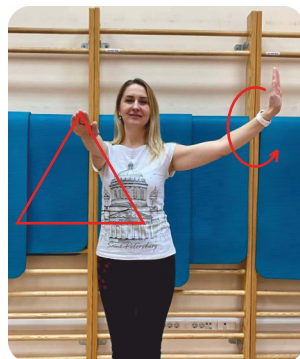
Сначала вы ощущаете, а затем напрягаете мышцы в теле, например, мышцы шеи, плеч, ладоней или ступней. Затем отпускаете напряжение и позволяете им расслабиться. Упражнение ослабляет напряжение и улучшает сон.

Вдох - внимание на каждую область на счет 1-2, последовательно перемещая внимание на другие области друг за другом, т.е. совершать длинный вдох. Области выбираете по своему усмотрению, можно варьировать, количество областей зависит от возможности сделать максимально длинный вдох-выдох. Выдох должен быть продолжительнее вдоха.

СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сложно-координационные упражнения позволяют переключить внимание, отвлекаясь на движения, вы перестаете концентрироваться на негативных эмоциях:

- прямые руки перед грудью, одной рукой на уровне груди производить круговые вращения, другой - одновременно очерчивать равнобедренный треугольник;
- руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, ладонями вниз; одной рукой производить круговые вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, другой - против;
- прямые руки перед грудью, круговые вращения рукой перед грудью по часовой стрелке с одновременным круговым вращением кисти этой же руки против часовой стрелки, руку в локтевом суставе не сгибать.



Перейти к следующему упражнению возможно только после выполнения без ошибок предыдущего упражнения.

**Новикова Н.К.**

к.п.н., старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Сакаева А.В.

к.п.н., нейрокоуч, член международной ассоциации коучинга ICI

Учеваткина Н.В.

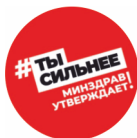
к.х.н., доцент, руководитель отдела инновационной и патентно-правовой деятельности ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Шишкова В.Н.

д.м.н. руководитель отдела профилактики когнитивных и психоэмоциональных нарушений ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Под редакцией О.М. Драпкиной

Академик РАН, профессор, директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России, президент Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний

Подробная информация по здоровому образу жизни:

Официальный портал Минздрава России
о Вашем здоровье – takzdorovo.ru

**Тираж подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

г. Томск, ул. Бакунина, 26,
тел.: (3822) 65-02-16,
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»

