Нашедшего прошу вернуть

.....

.....

.....

.....

Что такое стресс?

Если спросить любого человека, испытывал ли он когда-нибудь стресс, скорее всего ответ будет утвердительным. Но если мы попросим его дать слову «стресс» определение, мы, вероятно, получим множество слов, описывающих такие ощущения, чувства, эмоции или состояния как:

- напряжение
- уныние
- раздражение
- злость
- тревога
- печаль
- досада
- депрессия

Стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни, его невозможно избежать. В ответ на любые изменения – плохие *(ссора, тяжелый период на работе, неприятная новость)* или хорошие *(влюбленность, поездка на море, выигрыш в лотерею)* – организм запускает реакцию стресса, чтобы адаптироваться к новым условиям. И то, насколько эффективно мы с ней справляемся, определяет качество нашей жизни.

Источники стресса

Вы можете испытать стресс от следующих 4 базовых источников:

1. Окружающая среда: погода, шум, аллергены, загрязнение воздуха и т. д.

2. Социальные факторы: отношения и конфликты с близкими и коллегами, высокие требования и сжатые сроки на работе, экзамены, собеседования, презентации, конкуренция, финансовые проблемы, потеря близких и т. д.

3. Физиологические факторы: возрастные и гормональные перестройки организма (пубертат, менопауза, беременность), недосып, нехватка движения, недостаток питательных веществ, несбалансированная диета, болезни, травмы, старение и т. д.

4. Ваши мысли и интерпретации событий: то, как вы воспринимаете и оцениваете изменения вашей окружающей действительности, как вы реагируете на реальную или воображаемую угрозу, насколько эффективно вы решаете проблемы, и т. д.

Стресс начинается с того, что вы оцениваете, насколько данная ситуация сложна или опасна и какие у вас есть ресурсы, чтобы с ней справиться. Если вы считаете, что событие принесет вам боль или является слишком сложным, а сил справиться с этим у вас нет, реакция стресса у вас будет высокой *.

* В случае если вы чувствуете свою неспособность справиться с сильным стрессом, рекомендуем обратиться к специалисту.

На физиологическом уровне при стрессе организм переживает цепь биохимических реакций, направленных на подготовку к борьбе или бегству от опасности – реальной или вымышленной. Учащение сердцебиения и дыхания, напряжение мышц, повышение кровяного давления, ускорение метаболизма, расширение зрачков, обострение слуха, похолодание конечностей и замедление пищеварения – всё это эволюционно помогало нам выжить в условиях дикой природы. В современном мире виды подстерегающих нас опасностей изменились – в офисном здании нам не нужно спасаться от кровожадных зверей, однако реакции организма остались прежними.

При хроническом стрессе эти биохимические реакции производят на организм негативный эффект. Надпочечники вырабатывают вещества, угнетающие пищеварение, репродуктивные функции, рост и регенерацию тканей, а также ответную реакцию иммунной системы, что в долгосрочной перспективе ослабляет здоровье и приводит к болезням. К счастью, как только ваш мозг решает, что опасность миновала, включается *реакция расслабления,* и метаболизм, пульс, дыхание, мышечное напряжение и давление возвращаются в норму в течение 3 минут.

Как же запустить реакцию расслабления правильно? Будучи членом современного общества, вы уже имеете в своей копилке несколько методов избавления от стресса, помогавших вам справляться с напряженными ситуациями на протяжении всей вашей жизни. Но насколько они эффективны?

Вызванные стрессом симптомы и болезни умеют лечить врачи. Снять болевые ощущения, избавить вас от бессонницы и проблем с пищеварением, придать бодрости и улучшить концентрацию внимания помогут лекарства, доступные без рецепта. Возможно, еда, алкоголь или легкие наркотики стали вашими излюбленными средствами заглушения неприятных эмоций и чувств. Другими распространенными способами побега от неприятных ощущений являются, например, избыточная трата времени на телевидение, интернет, игры, хобби, спорт, работу и т. д. Вы также можете всячески избегать контактов с внешним миром, скрываясь от стресса за дверями своего дома. Все эти методы могут создавать иллюзию борьбы со стрессом и создавать временный эффект расслабления, однако со временем вы можете столкнуться с их негативными последствиями для вашего здоровья. На страницах данного ежедневника мы рассмотрим эффективные техники борьбы со стрессом – как на уровне тела, так и на уровне сознания. На освоение каждой техники отведена 1 неделя, но вы можете продолжать пользоваться полюбившимися методами и дольше, а также пропускать те, которые вам не подходят. К концу года вы наработаете подходящий именно вам набор инструментов для борьбы со стрессом и сможете значительно улучшить качество своей жизни. Приступим!

Цели на год:

Чего я хочу достичь	Срок

От чего я хочу отказаться / избавиться	Срок

Идеи и проекты

Цели на 3 месяца:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Что почитать

Что посмотреть

Трекер

Понедельник	Вторник	Среда

Список дел

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……

Трекер стресса
(по шкале от 0 до 10, где 0 – спокойный день):

П	В	С	Ч	П	С	В
○	○	○	○	○	○	○

Четверг

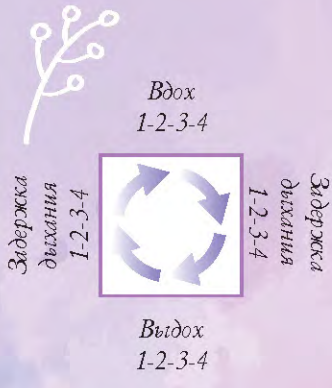
Пятница

Выходные

Антистресс-техника недели

Дыхание по квадрату

Данная техника создает эффект ощутимого расслабления. Старайтесь дышать животом в соответствии с приведенной справа схемой, но будьте аккуратны: есть возможность перенасыщения кислородом и головокружения. Упражнение можно выполнять в любом месте в любое удобное для вас время.



январь февраль март апрель май июнь июль август сентябрь октябрь ноябрь декабрь

Понедельник	Вторник	Среда

Список дел

Трекер стресса
(по шкале от 0 до 10, где 0 – спокойный день):

П	В	С	Ч	П	С	В
○	○	○	○	○	○	○

Четверг

Пятница

Выходные

Антистресс-техника недели

Цветотерапия

Известно, что цвет может оказывать на психологическое состояние человека огромное влияние. Ученые считают, что синий и зеленый цвета успокаивают нервную систему. Обратите внимание на свое рабочее место: пусть в поле зрения будут предметы этих цветов, а также на этой неделе отдайте предпочтение одежде спокойных оттенков.

Список покупок

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Понедельник

Вторник

Среда

Список дел

Трекер стресса
(по шкале от 0 до 10, где 0 – спокойный день):

П	В	С	Ч	П	С	В
○	○	○	○	○	○	○

Четверг

Пятница

Выходные

Антистресс-техника недели

Спорт как лекарство

Прекрасным способом снять напряжение являются регулярные тренировки. При этом вид спорта совершенно не важен – вы можете выбрать любую активность, будь то бег, ходьба, плавание, танцы, командные спортивные игры или что-то другое. Главное, чтобы движение было интенсивным и приносило вам удовольствие. Запланируйте минимум по 15 минут активности каждый день.

Список покупок

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Понедельник

Вторник

Среда

Список дел

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……

Трекер стресса (по шкале от 0 до 10, где 0 – спокойный день):

П	В	С	Ч	П	С	В
○	○	○	○	○	○	○

Четверг

Пятница

Выходные

Антистресс-техника недели

Осознанность и еда

Каждый день в течение этой недели практикуйте осознанность во время одного приема пищи. Уберите все отвлекающие факторы. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях: оценивайте запах, вкус, внешний вид, текстуру и температуру блюда. Пережевывайте медленно. Откладывайте приборы каждый раз, как поместите в рот следующий кусочек.

Список покупок

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Понедельник

Вторник

Среда

Список дел

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Трекер стресса (по шкале от 0 до 10, где 0 – спокойный день):

П	В	С	Ч	П	С	В
○	○	○	○	○	○	○

Четверг

Пятница

Выходные

Антистресс-техника недели

Медитативные прогулки

Медитировать можно не только сидя!
На этой неделе каждый вечер совершайте 15-минутную прогулку. Начинайте в медленном темпе. Прислушивайтесь к ощущениям – вы почувствуете, когда вам захочется ускорить шаг. Сфокусируйтесь на любом объекте (дерево, столб) далеко впереди и возвращайте к нему внимание каждый раз, когда мысли начнут блуждать.

Список покупок

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Понедельник

Вторник

Среда

Список дел

Трекер стресса (по шкале от 0 до 10, где 0 – спокойный день):

П	В	С	Ч	П	С	В
○	○	○	○	○	○	○

Четверг

Пятница

Выходные

Антистресс-техника недели

Проверка фактов *

Часто эмоции и действия начинаются с мыслей о событиях и наших интерпретаций, а не основываются на самих событиях.

Событие → Мысли → Эмоции

Эмоции также могут влиять на наши мысли о событиях.

Событие → Эмоции → Мысли

Отслеживание мыслей и проверка фактов могут помочь изменить эмоции.

Спросите себя

1. «Какую эмоцию я хочу изменить?»
2. «Какое событие вызывает эту эмоцию?» (*Опишите факты: что вы наблюдаете с помощью органов чувств? Откажитесь от оценок и суждений.*)
3. «Каковы мои мысли об этом событии?» (*Подумайте о других возможных интерпретациях.*)
4. «Соответствует ли моя эмоция фактам?»

* Данная техника строится на базовой модели КБТ (когнитивно-бихевиориальной терапии. Разработана Аароном Беком и др. – *прим.ред.*). Примеры эмоций, которые соответствуют фактам, см. на с. 134.

Понедельник	Вторник	Среда

Список дел

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……

Трекер стресса
(по шкале от 0 до 10, где 0 – спокойный день):

П	В	С	Ч	П	С	В

Четверг

Пятница

Выходные

Антистресс-техника недели

Отслеживание ошибок мышления *

Продолжайте отслеживать мысли и проверять факты, но теперь начните также обращать внимание и на присутствующие в ваших мыслях паттерны ограниченного мышления *(см. с. 140)*. Сформулируйте новые альтернативные утверждения вместо ошибочных. Эта техника особенно эффективна в борьбе с перфекционизмом, прокрастинацией, тревожностью и депрессией.

Список покупок

-
-
-
-
-
-
-
-

* Данная техника строится на когнитивно-бихевиориальной терапии Аарона Бека и др. – *прим. ред.*

Понедельник

Вторник

Среда

Список дел

Трекер стресса (по шкале от 0 до 10, где 0 – спокойный день):

П	В	С	Ч	П	С	В

Четверг

Пятница

Выходные

Антистресс-техника недели

Избавление от вредных привычек

Часто мы «сбегаем» от проблем во вредную привычку. Когда-то вы начали производить некое действие ради получения сиюминутного удовольствия, но теперь осознаете его негативный эффект на ваше здоровье и жизнь. Заведите журнал * и проанализируйте свои вредные привычки: где и с кем вы обычно находитесь? Что происходит перед этим? Придумайте варианты замены действия **.

Список покупок

-
-
-
-
-
-
-
-

* См. образец на с. 142 .

** Чарльз Дахигг описал механизм привычки, как состоящее из 3 частей действие: 1) триггер – знак, запускающий привычку (например, ссора с коллегой); 2) само действие (например, курение); 3) награда – эффект от действия (например, расслабление). Вы можете заменить курение на дыхательные упражнения или прогулку и достичь требуемого эффекта расслабления без вреда для здоровья.