

Департамент культуры Ярославской области
Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»
Отдел психологической поддержки молодежи

Стресс в нашей жизни

Методическое пособие

Ярославль
2010

ББК 88.5

С 84

Стресс в нашей жизни: методическое пособие / сост. Н.Г. Хрусталева; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2010. – 28 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека
им. А.А Суркова, 2010

К читателю!

Данное методическое пособие посвящено теме стресса. Сегодня мы ощущаем все большее его присутствие в нашей жизни. Поэтому каждый из нас должен не только научиться жить в условиях стресса, но и уметь снижать его чрезмерный уровень, тем самым повышая качество жизни.

В библиотечной работе, как показала практика, тоже есть свои проблемы и стрессогенные факторы, на которых мы остановимся более подробно.

В пособии мы расскажем о симптомах, причинах стресса и предложим вашему вниманию эффективные приемы, помогающие справиться со стрессовой ситуацией. Это визуализация, управление дыханием, релаксация, аутотренинг и другие. Несмотря на то, что эти приемы кажутся простыми, качественное овладение ими требует терпения и постоянства. Особенно это касается аутогенной тренировки.

Применяя наши рекомендации в жизни, вы всегда будете в тонусе, хорошем настроении, в гармонии с собой и окружающим миром.

Материалы пособия могут быть использованы библиотекарями для самопомощи в ситуации стресса.

СТРЕСС В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Тема стресса всегда актуальна для нас, но знания, которыми мы располагаем, зачастую поверхностны и несистематизированы. Поговорим об этой теме более подробно.

Стресс – это адаптивная реакция нашего организма, вызываемая требованиями окружающей среды (от англ. «давление, напряжение»). Поскольку среда постоянно меняется, вынуждены меняться и живущие в ней организмы (и люди, и животные и растения). От гибкости и готовности к изменениям зависит их выживаемость и жизнеспособность. Таким образом, стресс – это нормальная реакция здорового организма.

Основоположник теории стресса Ганс Селье выяснил, что стресс протекает в три стадии, развертывающиеся как единый процесс: это *стадия тревоги, стадия адаптации и стадия истощения*. Если стресс протекает в рамках первых двух стадий – тогда все нормально, и это даже полезно для организма. Если же защитных сил недостаточно, то наступает третья стадия – истощения адаптационных резервов, а это уже прямой путь к болезни.

Поэтому стресс – это неприятное для нас слово, имеющее негативное значение, ведь, как правило, мы имеем в виду чрезмерный стресс, дистресс, состояние психоэмоционального перенапряжения, которое приводит к истощению организма. Стрессовое состояние, созданное природой как важный защитный механизм, в сегодняшнем мире превратилось в основной источник заболеваний.

Стресс современного человека – это реакция на скопившиеся заботы и проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс проник во все сферы нашей деятельности, стал частью нашей жизни. Чем дальше человечество идет по пути своего развития, тем большее количество стрессогенных факторов сопутствует ему. Скорость происходящих изменений в окружающей жизни столь велика, что человек не успевает их освоить и наработать оптимальные ответные реакции. Ситуация неопределенности и неуверенности в завтрашнем дне разрушительна для человека. При этом речь идет не об экстремальных условиях, возникших в жизни отдельно взятого человека, с которыми он так или иначе может справиться. В настоящее время вопрос состоит в том, как должен измениться

человек, чтобы стать более жизнеспособным и даже успешным в такой стрессовой ситуации, которая только усиливается в обществе.

Каждый человек является более или менее стрессоустойчивым. Это зависит от его индивидуальных особенностей, структуры личности, стратегий поведения в проблемных ситуациях, жизненного сценария и т.д. Нам всем необходимо научиться жить в состоянии стресса и, насколько возможно, снижать его уровень.

Какова последовательность формирования «антистрессовой» защиты?

- Во-первых, научиться на практике распознавать у себя симптомы и причины чрезмерного стресса.
- Во-вторых, выбрать оптимальный антистрессовый стиль жизни.
- В-третьих, освоить быстрые и простые приемы, устраняющие чрезмерные, неадаптивные реакции на стресс.

СИМПТОМЫ СТРЕССА

Все признаки стресса можно разделить по сферам их проявления:

- Психофизиологической;
- эмоциональной;
- поведенческой.

Психофизиологический стресс, прежде всего, проявляется в мышечном напряжении, дрожи, нервных тиках, спазмах и болях в груди, животе, спине, шее, головокружении, высоком кровяном давлении, усиленном сердцебиении, частом или затрудненном дыхании, сухости во рту, потливости.

На эмоциональном уровне большинство людей переживают стресс как чувство беспокойства или повышенной возбудимости, раздражительности, гнева и враждебности, необычной агрессивности, невозможности сосредоточиться. Может возникнуть ощущение потери контроля над собой и ситуацией, вызывающее чувство беспомощности, вины или безнадежности, страх и панику.

На поведенческом уровне воздействие стресса проявляется в том, что человек, чтобы уйти от него, начинает злоупотреблять алкоголем, усиленно курить, судорожно есть, теряет интерес к своему внешнему виду, постоянно спешит и стремится куда-то успеть, занимается поиском виноватых или наоборот, впадает в бездействие и апатию.

Длительное пребывание в состоянии дистресса вызывает серьезные нарушения в работе внутренних органов и в результате – *психосоматические заболевания*. В первую очередь, это повышенное артериальное давление, головные боли, язвенная болезнь, гастрит, болезни сердца, нервные расстройства.

ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Факторов, вызывающих стресс, бесконечное множество. Но источника только два: это происходящие жизненные события и отношение к ним. Второй источник характерен только для человека – очень часто стрессовую ситуацию создаем мы сами, субъективно преувеличивая значимость события и создавая *психологический стресс*. В результате именно для человека стресс из позитивной кратковременной реакции мобилизации превратился в продолжительное состояние напряжения, истощающее организм.

При этом большое значение имеют индивидуальные особенности. Представление о них дает *Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Спилбергера-Ханина* (Приложение 1), с помощью которой можно самостоятельно провести *тестирование* и узнать свои данные.

Ситуативная тревожность возникает как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного отношения к себе, угрозы своему самоуважению, престижу). Она сопровождается напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние может быть разным по интенсивности. Высокая *личностная тревожность* характеризуется низкой самооценкой, боязнью ожидаемых трудностей, восприятием широкого круга объективно безопасных ситуаций как содержащих угрозу. Для таких людей характерна пассивная жизненная позиция.

Опрос библиотечных работников области по тесту Спилбергера-Ханина дал следующие результаты. Средний показатель реактивной тревожности составляет 45,6 балла, личностной тревожности – 44,3 балла. Эти показатели находятся на границе между средним и высоким уровнем (31 – 45 – средний, 46 и более – высокий), то есть они несколько выше нормы. Какой бы спокойной, по общепринятому мнению, ни считалась библиотечная работа, но и здесь есть свои проблемы. Чтобы рассмотреть их более пристально, нами был разработан опросник факторов стресса (Приложение 2). В нем предлагалось 15 вариантов потенциально стрессовых ситуаций.

Самый высокий рейтинг оказался у фактора № 13, т.е. необходимость *общаться с «трудными» читателями*. Его выбрали 50% опрошенных. Действительно, каким бы «своеобразным» ни был читатель, библиотекарь должен удовлетворить его запрос, даже если он не четко сформулирован. Приходится вступать с ним в более тесный контакт, уточнять, предлагать различные варианты, передавать его «из рук в руки» сотрудникам других отделов библиотеки. Иногда это вызывает у читателя раздражение, которое он не намерен скрывать. Библиотекарь же по долгу службы должен сдерживать свои эмоции, как бы трудно ему не приходилось.

Если вы чувствуете, что эмоциональное напряжение накопилось, его нужно сбросить безопасным способом. Найдите подходящий момент и займитесь релаксацией. Вам помогут также дыхательные упражнения и положительные настроения (более подробно вы прочтаете о них дальше).

С этой темой тесно связан и фактор № 12, предполагающий, что работа требует *постоянного общения с людьми*, который выбрали 40% библиотекарей. Постоянный поток посетителей может вызвать раздражение, утомление, безразличие, потерю интереса к ним, формальное выполнение своих обязанностей, то есть эмоциональное выгорание. Для восстановления необходим полноценный отдых и после работы, и в выходные дни, и во время отпуска. Сохранение работоспособности зависит также от рациональной организации рабочего места (чтобы все было под рукой, не слишком высоко, не слишком далеко и т.д.).

Прямое отношение к этой проблеме имеет и пункт № 11, также занимающий в опроснике высокий рейтинг (32 % выборов), когда

работа не приносит творческого удовлетворения. Действительно, работа, сделанная без «огонька», не требующая включения разнообразных способностей, также приводит к эмоциональному выгоранию библиотекаря.

Каким образом внести в работу творческий компонент? Сначала обрисовать границы, которые мы сами поставили для себя в своей профессиональной деятельности, а затем смело раздвинуть эти границы. Это веление времени и современная тенденция в развитии библиотек. В подготовке и проведении крупных массовых мероприятий обычно задействован весь коллектив, и каждый может найти себе творческое применение. Да и те формы библиотечной работы, которые кажутся строго формализованными, как показала практика, могут содержать в себе элементы креативности. (Например, можно позаботиться о взаимозаменяемости и каждому освоить несколько рабочих мест. К тому же, это будет способствовать повышению профессиональной компетенции библиотекарей.)

Психологический климат в коллективе также имеет большое значение (пункт № 15). Труд библиотекаря носит коллективный характер, предполагающий общение не только с читателями, но и с работниками других отделов библиотеки. Что же может сделать каждый сотрудник, чтобы психологический климат был более благоприятным?

Независимо от уровня стресса и ситуации, сложившейся на работе, вы можете выбрать стиль поведения, вызывающий уважение окружающих. Сохраняя со всеми добрые отношения, можно понизить не только свой, но и общий уровень стресса. Ваше поведение послужит примером для других и разрядит напряженную обстановку.

Вот некоторые советы, **как стать человеком, с которым все хотят общаться:**

- **Не раздавайте обещания, которые не можете выполнить.** Лучше меньше обещать, но больше делать, а не наоборот. Вы наверняка и сами знаете об этом.
- **Насколько возможно демонстрируйте всем хорошее, бодрое настроение.** Улыбайтесь окружающим. Люди ничем

вам не обязаны, и вы не должны ожидать что-то взамен. Улыбка – это только улыбка.

- **Будьте внимательным слушателем.** Обычно люди считают, что умеют слушать, однако большинство заблуждается на свой счет. И вы, вероятно, тоже могли бы совершенствоваться в этом.
- **Старайтесь относиться к окружающим людям с уважением независимо от их должности.** Проявляйте к новичкам такое же почтение, какое вы демонстрируете по отношению к начальству. В конце концов, ценность человеческой личности не зависит от занимаемой должности. Человек заслуживает уважения просто потому, что он человек.
- **Ищите в других хорошее.** Каждый преуспел в чем-то, за что его можно похвалить, и люди будут отвечать вам тем же.
- **Не сплетничайте о других.** Ничто не способствует столь быстрому падению морально-нравственной обстановки в коллективе, как распространение всевозможных слухов друг о друге, в которых лишь часть является правдой.
- **Отвечайте за собственные ошибки.** Не открещивайтесь от промахов. В большинстве случаев правда все равно всплывает. А люди, как правило, всегда знают, кто виноват в той или иной ситуации. С другой стороны, при достижении успеха не забывайте хвалить своих коллег.
- **Избегайте принимать решение в состоянии раздражения и гнева.** Такое решение, скорее всего, окажется неверным.
- **Старайтесь не огорчаться по поводу того, что о вас говорят другие,** особенно, если это не соответствует действительности. Доказывайте делами, что такие утверждения неверны. Пусть отрицательные мнения и оценки исчезнут сами собой.
- Последнее и, может быть, самое важное - **контролируйте свои эмоции.** Приобретайте репутацию человека, который, прежде чем принять решение, тщательно обдумывает ситуацию.

Библиотекарь – женская профессия. Мужчина как библиотечный работник – большая редкость. А женщины, как известно, в жизни несут дополнительные нагрузки, а значит, имеют и дополнительные источники стресса:

- Женщины больше времени уделяют выполнению домашней работы в дополнение к труду на рабочем месте.
- Желание хорошо выглядеть заставляет женщин тратить больше времени на уход за собой, прически и проч.
- Исторически сложилось так, что доход у женщин ниже, чем у мужчин. Поэтому им приходится работать дольше и тяжелее, чтобы достичь того же уровня жизни, что и мужчины.
- Многие женщины помогают детям в учебе, посещают школьные собрания, спортивные соревнования, утренники и т.д.
- По мере того как женщины, в основном это одинокие матери, берут на себя все финансовые заботы о своих детях, они одновременно становятся их главными эмоциональными и духовными наставниками.
- 90 процентов престарелых родителей находится на попечении своих детей, в основном, забота по уходу за ними ложится на плечи работающих женщин.
- Все большее число работающих женщин не имеют возможности продвигаться по службе из-за большой загруженности хозяйственными и семейными делами. По некоторым подсчетам женщины традиционно выполняют 80 % всей работы, связанной с домом и воспитанием детей. Все это, в конечном счете, отнимает много времени и сил, и к тому моменту, когда женщина ложится спать, она чувствует себя совершенно измученной.

Тогда встает вопрос: *если все мы подвержены стрессу, то почему не все из нас несчастны и больны?*

Большое значение имеет выбор оптимального поведения в стрессовой ситуации. В психологии разработана классификация, определяющая **восемь стратегий такого поведения:**

Первая стратегия – это **конфронтация, или противостояние ситуации**: агрессивная установка человека по отношению к тяжелым жизненным обстоятельствам, когда они воспринимаются как враждебная сила, которую надо победить или уничтожить. Такая стратегия хороша, когда есть конкретный угрожающий объект, который, будучи нейтрализован, прекратит свое вредоносное воздействие. Тогда все в порядке: энергия противостояния направлена четко и адресно, что обеспечивает максимум эффекта.

Однако же существует опасность: вследствие применения этой стратегии человек может и сам преступить закон, действуя по принципу «око за око» и зайдя слишком далеко.

Вторая стратегия – **дистанцирование от проблемы или же откладывание ее решения**. Человек пытается посмотреть на проблему словно бы из-за стекла, и это помогает, например, в ситуации общения с так называемым «психологическим вампиром». Если мы не реагируем на него остро, то лишаем энергетической подпитки, а значит, выигрываем бой. Но если такую стратегию применять неграмотно, например, в случае обнаружения тяжелого заболевания у себя или у своих близких, то дело может закончиться плачевно.

Третий вариант реакции – **стратегия самоконтроля**, то есть стремление регулировать свои чувства и действия. Это также палка о двух концах: как правило, она очень действенна и прекрасно выручает в случае стихийных бедствий, техногенных катастроф и нападений террористов (где наибольшие шансы на выживание имеет тот, у кого ясная голова и трезвые мысли), а также в ссорах при условии равенства сторон по силе. Но эта стратегия неэффективна в ситуации, когда противник блефует, и его следует просто напугать демонстрацией силы. Здесь совладание с гневом принесет скорее вред, чем пользу: противник может перейти в наступление, приняв такое поведение за слабость соперника. Кроме того, чрезмерный контроль своих эмоций приводит к возникновению перенапряжения и провоцирует психосоматические заболевания (заболевания на «нервной почве»).

Четвертая стратегия – **поиск социальной поддержки**,

обращение за помощью к другим людям. Это очень нужно и действительно в ситуации острого горя, поскольку наедине с несчастьем может оставаться далеко не каждый. Однако терапия социумом оправдана лишь тогда, когда случилось действительно нечто из ряда вон выходящее. Если же эта стратегия используется человеком постоянно, это свидетельствует о его инфантильности и неумении решать жизненные проблемы самостоятельно.

Пятый вариант – **стратегия принятия ответственности**. Это, напротив – путь сильных и зрелых людей, и подразумевает он признание собственных ошибок и их анализ с целью не допустить повторения. Опасность данной стратегии лишь в одном: чрезмерно ответственные люди могут слишком далеко зайти в своем стремлении быть всегда за все в ответе. В то время как многое в этом мире нам неподвластно: и стихийные бедствия, и внезапные болезни близких. И нести тяжкий груз ответственности буквально за все – прямой путь к неврозу.

Еще один способ отреагировать – **стратегия планового решения проблемы**: то есть выработка плана действий и четкое следование ему. Плюсы данного способа очевидны, особенно в случае надвигающейся опасности, минусы – те же самые, что и у предыдущего варианта – когда ситуация находится за пределами возможностей контроля, этот способ не работает.

Седьмая стратегия – это **позитивная переоценка происходящего**. Любое событие, даже самое негативное, можно переоценить в положительном ключе.

Но с этой стратегией также необходимо быть осторожными, ведь все хорошо в меру: если перед лицом опасности сосредоточиться не на том, как ее минимизировать, а на том, как бы «не ударить в грязь лицом», и достойно, с юмором принять «удар судьбы», то от удара этого можно и не оправиться. Словом, эта стратегия хороша не ДО, а ПОСЛЕ.

Ну и последний вариант – он последний во всех смыслах и называется **избеганием**. Это – попытка уйти от ситуации или от общения; в народе эта стратегия известна как «поза страуса»: что бы ни случилось – голову в песок. Например, это уход в болезнь

или употребление алкоголя, наркотиков. Этот способ реагирования неэффективен и свидетельствует об инфантильности человека. Однако в некоторых случаях и такой вариант может быть полезен, например, с учетом возраста и состояния здоровья человека.

Наиболее эффективным является использование всех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В одном случае человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в другом – ему требуется поддержка окружающих, в третьем – он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях. Итак, вариантов «совладания со стрессом» – масса, и только нам самим решать, как помочь себе наилучшим образом.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Тремя основными психологическими составляющими деятельности человека являются *поведение, мышление и эмоции*. Они взаимосвязаны, изменение одного вызывает изменение других. Поведенческая психология в качестве фактора изменения поведения выделяет изменение окружающей обстановки, в то время как когнитивная психология, в основе содержания которой лежит изучение познавательных процессов, сосредотачивается на изменении содержания мыслей. Эмоции менее всего поддаются прямому воздействию. Но существуют способы саморегуляции для снятия эмоционального напряжения, которые может освоить каждый человек.

Сначала рассмотрим способы, которые активно используются людьми на поведенческом уровне с целью удержания под контролем ситуации, связанной со стрессом.

Ритуалы. Их использование можно назвать самым простым, эволюционно древним и хорошо работающим способом коррекции стресса. Например, утром принять душ, выпить чашечку кофе, придя на работу, посмотреть в зеркало, ритуально воспользоваться расческой, в конце дня собраться всей семьей к вечернему чаю и прочее. Существует достаточно много объяснений, зачем мы изо дня в день совершаем одни и те же действия – они упорядочивают время и снимают тревожное состояние. Предлагаем вам на листочке бумаги выписать ритуалы, которые вы совершаете

ежедневно, на работе и дома, и оценить, насколько они снимают стресс.

Сон. Если человек постоянно недосыпает или сон нарушен, это быстро сказывается на его настроении, самочувствии, работоспособности. Недосыпание является одновременно и результатом, и причиной стресса. Наша задача – спать столько, сколько требует организм для восстановления сил. Для полноценного сна необходимо соблюдать некоторые правила:

- Стараться ложиться спать до полуночи.
- Спать не менее 7 – 8 часов в сутки.
- При возможности, выделять полчаса на полуденный сон.
- Не переедать перед сном.
- Не употреблять перед сном алкогольных и тонизирующих напитков.
- Избегать интенсивного умственного труда перед сном, лучше устроить себе получасовую прогулку.
- Обязательно расслабиться перед сном, отвлечься от проблем.
- Проветрить помещение.

Смехотерапия. Все мы любим анекдоты, комедии, выступления сатириков. Когда мы вволю посмеялись, и у нас хорошее настроение, происходит расслабление мускулатуры лица и тела, в ряде структур мозга выделяются химические вещества, имеющие антистрессовый эффект. Кроме того, смех, в том числе и над самим собой, помогает по-новому оценить сложившуюся ситуацию и пересмотреть отношение к ней.

Хобби. Это рыбалка, вышивание, вязание, коллекционирование, фотографирование, спорт. Это может быть и чтение художественной литературы. Увлечения, от которых мы получаем массу положительных эмоций, способны переключать наш мыслительный процесс с «пережевывания» травмирующей ситуации на позитивную волну.

Массаж. Снимает состояние психоэмоционального напряжения, проявляющееся в напряжении мышц и возникновении мышечных зажимов. Нормализуются вегетативные функции организма, сон, улучшается осанка, повышается настроение и уровень самооценки.

Баня. Сам поход в баню – это достаточно сильный физический стресс для организма. Симпато-адреналовая система так сильно активизируется, что требуется бассейн с холодной водой или снежный сугроб, чтобы немножко ее успокоить. Зато потом мышцы расслабляются, настроение улучшается. Так что баня, как своеобразная стрессирующая процедура, срабатывает по принципу «клин клином вышибают».

Ароматерапия. Обоняние, как ни одна другая сенсорная информация, действует напрямую на подсознание. То есть мы можем изменять наше поведение, даже не подозревая о причинах подобного выбора. Также важны ассоциации определенного запаха с информацией, хранящейся в долговременной памяти. Чем для нас характерен запах «родного дома», изменяется ли наше настроение в лесу весной или осенью? Таким образом, важен не запах сам по себе, а то, как мы к нему относимся, наши воспоминания. Этот факт можно использовать при индивидуальном подборе средств для ароматерапии.

Достаточно универсальными антистрессовыми средствами считаются запахи лаванды и шоколада.

Фитотерапия. Препараты растительного происхождения надо использовать осторожно и только по назначению. Например, самыми распространенными травами, обладающими успокаивающим эффектом считаются валериана, пустырник, боярышник.

Цветотерапия. Цвет влияет на настроение: синий успокаивает, красный возбуждает, желтый усиливает активность нервной системы, зеленый способствует мыслительной деятельности, черный несет негативный оттенок, белый – позитивный, но с оттенком неопределенности.

Тому, кто находится в состоянии психоэмоционального напряжения, лучше всего изменить что-нибудь в цвете домашнего интерьера. Кстати, многие ходят в магазин не только для того,

чтобы покупками компенсировать негативные эмоции, но и получить сеанс цветотерапии – обратите внимание на оформление кафетериев, супермаркетов и специализированных магазинов.

Теперь рассмотрим, как можно изменять свои мысли в позитивном направлении и таким образом справляться со стрессом.

Позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это мощный источник здоровья и благополучия. Сделайте следующее упражнение:

1. Начните с того, что выберите тихое, спокойное место, чтобы вам никто не мешал, удобно расположитесь для размышлений и спросите себя: «Что я хотел бы иметь в жизни, но пока не имею?» Возьмите лист бумаги и составьте список своих желаний.

2. Затем перейдите к следующему вопросу: «Что я имею, но не желал бы иметь?» Возьмите новый лист бумаги и составьте список того, от чего хотели бы отказаться.

3. Сравните оба эти списка. Какой из них в большей степени притягивает ваше внимание? Если список «Не хочу, но имею» занимает первое место по своей длине и актуальности, то это упражнение станет для вас еще более важным.

Тот, кто развил в себе направление мотивации «от», концентрируется на том, чего не любит и не хочет. Хотя это и может быть мотивирующим фактором, но в конечном итоге не дает большого чувства удовлетворения. Человек, отстраняющийся от неприятных для него вещей, получает облегчение и временно избавляется от стресса, но это не приносит ему чувства удовлетворения. Чтобы испытать успех, необходимо переориентировать свое мышление, отводя внимание от проблемной ситуации и обращая его на то, чего вы хотите достичь.

4. Еще раз по очереди перечитайте все, чего вы «не хотите, но имеете», и перефразируйте на то, чего «не имеете, но хотите». Например, если вы не хотите, но имеете лишний вес, значит, хотите, но не имеете стройную фигуру. Если вы не хотите, но

имеете бесперспективную, изнуряющую работу, значит, хотите, но не имеете интересную работу с новыми возможностями роста.

5. Запишите все измененные фразы в единый список своих желаний и держите их в уме. Регулярно подкрепляйте позитивные мысли, обратитесь за помощью к своему воображению, визуализируйте образы: найдите нужные картинки в ярких журналах или нарисуйте сами и повесьте на видное место. И это поможет вам в достижении своих целей.

Теперь рассмотрим, как можно управлять своими эмоциями.

Желание научиться управлять эмоциями – это самый распространенный путь к управлению собой. Слишком уж много неприятностей случается из-за нашего неумения «держать себя в руках». Усмирить даже не очень сильную эмоцию достаточно сложно. Да и вообще излишняя эмоциональность всегда считалась скорее недостатком, чем достоинством. Такое отношение к эмоциям во многом правильно, а если говорить об отрицательных переживаниях, то оно правильно на все сто процентов.

Существуют различные приемы саморегуляции, которые помогают справиться с эмоциональным напряжением и стабилизировать свое состояние: *визуализация, дыхательная гимнастика, релаксация, позитивные настроения, аутотренинг.*

Визуализация – представление образов. Использование этого метода наиболее эффективно в следующих ситуациях: если ваш стресс связан с перегрузками на работе, если перед вами стоит задача, решения которой вы еще не знаете. Человек вызывает у себя какое-то приятное воспоминание: место, время, звуки, запахи (как можно более подробно), некоторое время «вживается» в это состояние, запоминает и тренирует способность вызывать его по желанию. «Включение» этой картинки в трудной ситуации позволяет не заикливаться на отрицательных эмоциях. Предлагаем два простых упражнения.

Ручей. Представьте, что вы идете по лугу. Рассмотрите все вокруг себя, услышите все звуки, почувствуйте все запахи, присущие этому месту... Где-то недалеко от вас протекает ручей. Найдите его... Подойдите к своему ручью и внимательно рассмотрите его. Какой он?.. Чистый или замутненный?.. Быстрый

или медленный?.. Сделайте то, что вы хотите сделать с этим ручьем... Вы можете умыться... поплескаться в нем... походить по нему... А теперь идите к истоку вашего ручья... Рассмотрите его... Попейте воды... Поплескайте ее на себя... Приложите воду к больному месту... Почувствуйте, как энергия воды перетекает в ваше тело.

Появились ли новые ощущения в душе и в теле? Чувствуете ли вы себя более отдохнувшим и более сильным после медитации?

Мои ресурсы. Представьте себе место, где вам наверняка будет хорошо. Это место может быть реальным и воображаемым. Для кого-то это его собственная комната, а для кого-то – дом друзей. Кто-то представит себя в лесу, в гроте, на побережье, где был много раз, а кто-то выберет сказочный уголок, где бывало только его воображение. Найдите такое место... Полностью исследуйте его: увидите все, что находится вокруг, услышите все звуки этого места, мысленно осязайте его руками, ногами, всем телом, почувствуйте запахи этого места.

А теперь вберите всю его силу: почувствуйте, как ваше тело наливается легкостью и энергией, как ваши мысли становятся более ясными и спокойными, как ваша душа расслабляется.

Дыхательная гимнастика также помогает в стабилизации своего эмоционального состояния. Этот метод эффективен в «острой» стрессовой ситуации: когда на вас накричали, когда случилось ЧП, и вам необходимо быстро «взять себя в руки». Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. Нарушение дыхания зависит от внутреннего настроения человека, следовательно, *упорядочение дыхания оказывает стабилизирующее влияние на эмоциональное состояние.* Как известно, дыхательные пути на всем протяжении снабжены нервными окончаниями, которые либо стабилизируют работу внутренних органов, либо оказывают тормозящее действие. В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизирующего дыхания. *Успокаивающим* будет такое дыхание, при котором выдох в два раза длиннее вдоха. Его полезно использовать, когда надо погасить избыточное возбуждение, например, во время стресса, или просто расслабиться перед сном.

Мобилизующим эффектом обладает дыхание, когда после вдоха выдох наступает не сразу. Оно помогает преодолеть вялость и сонливость, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Обычно мы не замечаем, как дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите, - заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие все ниже и ниже, до самого живота. Почувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит... Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс, когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться. Для тренировки сделайте следующее упражнение.

Семь свечей. Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят 7 горящих свечей. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь из них.

Релаксация – мышечное расслабление. Наиболее эффективно в ситуациях, связанных с тревогой и эмоциональным напряжением. Как заметил американский врач Джекобсон, умственному или душевному напряжению всегда способствует мышечное. Если же мышцы расслаблены, то люди в это время находятся в состоянии полного душевного покоя, ни о чем не думают, и у них не возникает никаких представлений или эмоций. Техника релаксации по Джекобсону сводится к проведению систематического курса тренировок, когда человека обучают поочередно напрягать различные мышцы тела, а затем расслаблять их и наблюдать за контрастными ощущениями. В повседневной жизни предлагается отслеживать, напряжение каких мышц возникает при страхе, тревоге, смущении и т.д., и применять приемы релаксации при первых признаках напряжения. Сделайте следующее упражнение.

Ощути разницу. Сожмитесь в клубок. Втяните голову в плечи. Напрягите кисти и пальцы рук. Опустите голову. Закройте глаза и, сохраняя напряжение мышц, оставайтесь в этом положении 1-2 минуты, обращая внимание на те мысли, чувства, воспоминания, представления, которые у вас возникают. Запомните это состояние.

Теперь сядьте свободно, развалившись на стуле. Спина опирается на спинку стула. Шея и плечи расслаблены. Колени слегка расставлены. Ноги вытянуты или слегка согнуты. Оставайтесь в таком положении 1-2 минуты. Запомните, какие мысли, чувства, воспоминания возникли у вас в этой позе.

Это контрастное упражнение, выполняемое систематически, позволяет запомнить *состояние расслабления* и воспроизвести его в нужный момент.

Предлагаем вам еще одно релаксационное упражнение, например, *для мышц спины*. Не случайно еще в древности говорили: «человек несет крест своих забот на спине». Представьте себе этот груз забот в виде тяжелого рюкзака, наполненного вперемежку вашими горестями и радостями, трудностями и достижениями. Напрягите мышцы спины, плотно сведите лопатки (не рекомендуется выполнять при заболеваниях позвоночника). Это позволяет вам реально почувствовать тяжесть воображаемого рюкзака. А теперь, на выдохе, «освободите лопатки», максимально расслабьте спину. «Снимите» груз со своей спины. Расположитесь спокойно и удобно, как на привале после трудного похода. Мысленно «раскройте» рюкзак и уберите из него «житейский» мусор – все те проблемы, которые уже не актуальны. Упорядочьте расположение важных для вас вещей. Сосредоточьтесь на ощущении тепла и комфорта в области позвоночника.

Позитивные настроения – метод самовнушения с помощью специальных утверждений. Этот метод наиболее эффективен в ситуациях, когда нужно выполнить конкретную задачу (выступить перед аудиторией, защитить проект и др.).

Выполните следующее упражнение: Опишите картину состояния, которое мешает достижению поставленной цели. Обратите внимание на его эмоциональный, интеллектуальный (мыслительный) и телесный компоненты.

Например, успешному выступлению мешает робость, сопровождающаяся напряжением, ощущением холодка вдоль позвоночника и мыслями типа: «Ну все! Не смогу!»

Создайте *комплексный позитивный образ*, противоположный вышеописанному. В данном случае образ может быть таким: спокойствие, тепло вдоль позвоночника и мысль: «Я уверен в себе». *Формулы самовнушения* должны удовлетворять следующим требованиям:

1. *Краткость*. Мы не мыслим длинными развернутыми предложениями, поэтому короткая фраза будет лучше запечатлеваться нашим сознанием. Например, формула: «Спокоен» лучше, чем «Я спокоен и уверен в себе в любых ситуациях».

2. *Позитивность*. Формула должна утверждать, а не отрицать. Например, формула: «Я не боюсь выступать перед аудиторией» может усилить боязнь. Следует применять формулы: «Уверен», «Все помню» и т.п.

3. *Индивидуальность*. Формула составляется только для вас, она не должна удовлетворять всех. Вспомните, как в трудные минуты вам помогала фраза, понятная только вам. Если вам и ранее помогало, например, слово: «Все!», вы смело можете пользоваться им, хотя другому человеку оно может показаться бессмысленным.

Аутогенная тренировка по Шульцу. В коррекции широкого спектра последствий, связанных со стрессом, существенную роль играет аутогенная тренировка (АТ) – метод самостоятельного вызывания у себя особого (аутогенного) состояния, использования этого состояния и выхода из него.

Аутогенная тренировка – один из путей к гармонии. Разработанный в практической медицине, сугубо прикладной, путь этот предпочтителен для тех, кто, не гонясь за «журавлем в небе», хочет держать «синицу в руках»: освободиться от неприятностей, связанных с неустойчивостью организма и психики, быть в форме, в хорошем тонусе. Спокойствие и уверенность, неутомимость и оптимизм — однако, не так уж мало!..

Аутогенное состояние – естественное состояние организма, возникающее само собой при выполнении определенных условий.

Обычно мы называем это состоянием задумчивости, и оно бывает довольно часто у всех, например, в транспорте, на неинтересных лекциях, на рыбалке, перед экраном телевизора. Поэтому задача занимающегося заключается не в нагромождении сложного здания аутогенного состояния, а в пассивном разрешении ему возникнуть самому собой. Это может показаться на первых порах странным, но вспомните, как долго нас отучали в детстве «отвлекаться», «витать в облаках»!

Условия возникновения аутогенного состояния.

Установлено, что аутогенное состояние возникает само собой, если человек:

- а) находится в тихом месте;
- б) расслабился в удобной позе (поза «кучера на дрожках», полулежа в кресле с высокой спинкой, сидя в кресле с низкой спинкой, лежа с подушкой под головой, лежа без подушки);
- в) концентрирует внимание на чем-либо;
- г) осуществляет концентрацию внимания особым образом, пассивно, не стремится к достижению какого-либо результата.

Вводное упражнение «Спокойствие». Цель вводного упражнения — создание предварительных условий для начала занятия аутогенной тренировкой. В подходящем для АТ месте примите одну из поз, расслабьтесь, закройте глаза. Дышите спокойно, как во сне; вдох и выдох через нос.

Пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Не внушайте себе какого-то особого спокойствия.

Занимайтесь ровно столько, сколько вы можете заниматься пассивно. Если вы начали отвлекаться, следует сделать выход из этого состояния и закончить упражнение. Перед сном выход не делайте, так как это упражнение способствует естественному засыпанию. Помните, что только пассивная концентрация дает физиологический эффект.

Первое стандартное упражнение «Тяжесть». Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, необходимо пассивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела.

Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

- а) положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;

б) в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах (покрывающим, подобно эполетам, наши плечевые суставы), убедитесь в том, что при малом усилии это не удастся, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть;

Таким образом, вы можете убедиться в том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать.

Примите одну из поз для АТ, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести правой (левши — левой) руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать. Сделайте выход (за исключением занятий перед сном). По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте ее там, где она есть.

Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

Первое стандартное упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

Второе стандартное упражнение «Тепло».

Сядьте. Согните руки в локтях, расположите кисти рук на уровне живота так, чтобы кисти со слегка согнутыми пальцами были обращены ладонями друг к другу. Сосредоточьтесь на тепле, которое излучают ладони. Субъективно это ощущается, как тепловой шар между ладонями. Сближая и отдаляя кисти, можно почувствовать диаметр этого шара. Позанимавшись таким образом в течение 3—5 минут, приблизьте ладони к щекам, на расстояние! 1—2 сантиметра. Почувствуете щеками тепло, излучаемое ладонями.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле правой руки (левши — левой). После этого сделайте выход из аутогенного состояния.

Если перед занятием у Вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В

дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия вы ощущаете тепло рук и ног.

Постарайтесь органично «вписать» занятия аутогенной тренировкой в вашу повседневную жизнь. Помните, что активное нежелание заниматься АТ возникает, если нет потребности в отдыхе. «Подловите» моменты, когда начинает накапливаться усталость, и занятие будет желанным. С другой стороны, не доводите себя до переутомления, когда занятие станет невозможным из-за ухудшения способности к концентрации внимания. И, самое главное, почаще напоминайте себе, что аутогенное состояние — не что-то недоступное, что оно возникает само собой у каждого, кто создает условия для его возникновения.

ПОДВОДЯ ИТОГ, отметим – идея о том, что можно вести «бесстрессовый» образ жизни – это миф. Вся эволюция человека шла таким образом, что мы не можем жить, не испытывая стрессов. Психолог Ганс Селье писал, что «стресс – это соль жизни». И основная наша задача состоит в том, чтобы не доводить свой организм до риска возникновения заболеваний, связанных с психоэмоциональным перенапряжением. Освоив вышеописанные приемы и организовав правильный образ жизни, мы способны контролировать его уровень. А вместе с этим обрести радость жизни, творческие удачи и уверенность в завтрашнем дне.

Список литературы:

1. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. - СПб.: Речь, 2007. – 174 с.
2. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга / Е.А. Горбатова. – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.
3. Дэвидсон Д. Как справиться со стрессом / Д. Дэвидсон. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2001. – 288 с.
4. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы / С.А. Игумнов. – СПб.: Речь, 2007. – 112 с.
5. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников / М.Ф. Шевченко. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.

Приложение 1

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина

Опросник«А»

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Помните, что в каждой строке должна быть зачеркнута только одна цифра!

Утверждения	нет	Вовсе	Пожалуй, так	Верно	Совершенно
1. Я спокоен	1	2	3	4	
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4	
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4	

4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Опросник «Б»

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Помните, что в каждой строке должна быть зачеркнута только одна цифра!

Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2. Я обычно устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким счастливым, как и другие	1	2	3	4
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2		4
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом	1	2	3	4

долго не могу о них забыть				
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле:
 $PT = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20) + 50 = \dots$

Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула: $ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 = \dots$

Результаты тестирования оцениваются в градациях: Менее 30 баллов – низкий уровень тревожности; 31 – 45 баллов – средний уровень тревожности; 46 баллов и более – высокий уровень тревожности.

ОПРОСНИК

Приложение 2

Инструкция: Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже утверждений и подчеркните те из них, которые в большей степени справедливы для вас.

А. Вы считаете, что в библиотечной работе присутствует следующий уровень стресса:

низкий

средний

высокий

Б. Отметьте, пожалуйста, факторы стресса в вашей работе:

1. Вам приходится сталкиваться с неопределенностью, то есть Вы не всегда имеете четкое представление, что от вас хотят.
2. Нагрузка на работе Вам кажется чрезмерной.
3. У Вашего начальника сложный характер.
4. Вам поручают задания, которые Вы не в силах выполнить.
5. Вы не уверены в завтрашнем дне. Вам приходилось беспокоиться о возможном увольнении.
6. У вас строгий рабочий график. Вы должны быть на работе точно в назначенное время и не можете уйти пораньше.
7. У Вас нет возможности продвижения по службе.

8. Вас не поощряют за выполнение особенно сложной работы.
9. Вы отвечаете за работу других людей.
10. Ваши способности не реализуются сполна.
11. Работа не приносит Вам творческого удовлетворения.
12. Ваша работа требует постоянного общения с людьми.
13. Вам приходится общаться с «трудными» читателями.
14. Вам приходится обрабатывать большое количество информации.
15. Вас не устраивает психологический климат в коллективе.
16. Другое _____
