



**своя  
собственная  
шпаргалка  
самопомощи**

**АНТИСТРЕССИНГ**

Всё, что мы контролируем, больше не контролирует нас.

Всё, что мы контролируем, больше не контролирует нас.

Роберто Ассаджиоли

### Как быстро снизить тревогу и панику и научиться контролировать их.

#### Сначала – ДИАГНОСТИКА

Погрузитесь в свои внутренние ощущения и отметьте на шкале от 0 до 10 где находится прямо сейчас Ваш уровень ТРЕВОЖНОСТИ.

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Если 4 и меньше, то Вам не о чем волноваться, если 5 – 6 – 7 , то небольшая постоянная тревожность сопутствует Вашим повседневным делам, мешая сосредоточиться. А вот если **8 и выше**, то такое состояние уже мешает жить.

Контролировать эмоции очень сложно, потому что это физиология. Мы ее не можем приказать ладошкам не потеть. Но управлять эмоциями можно научиться.

#### Как научитьсяправляться с повседневной тревогой.

Чтобы негативное тревожное чувство оказывало меньшее влияние на качество жизни, нужно понять раз и навсегда, что тревога - это страх за будущее. Поэтому необходимо постоянно концентрировать мысли на сегодняшнем дне.

1. Составьте план **на день, на каждый час.**

Отмечайте выполнение каждого пункта **V V V**

2. Возьмите листок бумаги и распределите в два столбика:

Я за это НЕ отвечаю	X	Я за ЭТО несу ответственность	V
<ul style="list-style-type: none"><li>• погода,</li><li>• политика,</li><li>• катастрофы,</li><li>• расписание транспорта</li><li>•</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• режим дня,</li><li>• работ,</li><li>• меню в течение дня,</li><li>• гардероб</li><li>•</li></ul>	

Отрежьте ножницами первый столбик и выбросьте.

**Зафиксируйте на втором столбике свое внимание и контролируйте качество и выполнение.**

Постоянно фокусируясь на том, что Вас окружает в настоящем, Вы не будете выпускать в свои мысли тревогу за будущее.

А что делать, если Вы вдруг отвлеклись от сопутствующих дел, задумались, и Вас охватила такая тревога, готовая перерасти в панику?

## Техники снижения паники.

**Во-первых**, тревога влияет на функцию дыхания. Вдох становится глубже, частота увеличивается. Такое дыхание активизирует нервную систему еще больше. Следовательно, для расслабления нужно сделать **обратное**: короткий быстрый вдох и медленный глубокий выдох. Техника: короткий неглубокий вдох под счет: «Раз, два...» Между вдохом и выдохом небольшая пауза, можно про себя сказать «И...». Затем медленный, спокойный выдох, считая про себя: «Раз, два, три, четыре...».

**Во-вторых**, когда с помощью дыхательного упражнения головной мозг несколько успокаивается и становится способным к функции концентрации внимания - делаем следующее упражнение: заземляемся в состояние “здесь и сейчас”.

Прямо там, где вы находитесь на данный момент:

- Найдите глазами **5** предметов зеленого цвета
- Попробуйте расслышать **4** различных звука
- Затем почувствовать: что ощущает **правая ступня?** а **левая коленка?** а **большой палец правой руки?**
- Попробуйте ощутить **2** разных запаха.

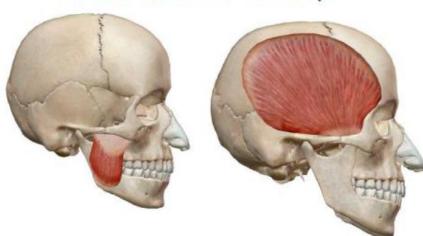
Так **активируем все наши модальности** восприятия и увеличиваем поток импульсов, специально направляемых в наш головной мозг. К этому моменту Вы уже сможете начать думать более спокойно и влиять на свои действия. Поэтому,

**в-третьих**. Налейте себе в кружку чай/кофе , сделайте глоток. Прочувствуйте вкус напитка на кончике языка, на корне языка. Ощутите послевкусие. Сделав глоток, заострите свое внимание на самом акте глотания. Как чай/кофе проходит через Ваше горло, направляется в пищевод, затем в желудок.

Что еще можно сделать, чтобы не только снять тревожность, но и **почувствовать расслабление?**

К счастью, физиология работает в обе стороны. Учеными установлено, что **жевательная мускулатура** самая первая реагирует на стрессовое состояние. В научной литературе описано моментальное ее напряжение при переживании отрицательных эмоций, после чего в цепочку напряжения вовлекаются соседние мышечные структуры лица, головы, шеи, плечи.

Жевательные мышцы



Жевательная мышца

Чтобы снизить ощущение стресса, нужно сделать **легкий массаж**. Сначала жевательных мышц, с переходом на голову, шею, трапециевидные мышцы. При массаже происходит их расслабление, а на уровне реагирования **эмоции теряют свою интенсивность**.

## Как поднять себе настроение за 5 минут. Научно обоснованные способы.

### Сначала – ДИАГНОСТИКА

Погрузитесь в свои внутренние ощущения и отметьте на шкале от 0 до 10 где находится прямо сейчас Ваш уровень НАСТРОЕНИЯ.

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

Если отметка на шкале ниже **4 и ниже**, то срочно выполняем **любое из упражнений**:

### 1. Съесть апельсин!

Дело в том, в этом фрукте содержится очень много витаминов В6 и В9, которые являются одними из катализаторов выработки ДОФАМИНА!

А дофамин – гормон радости! Прямо безудержной радости! Он быстро сведет на нет действие гормонов стресса!



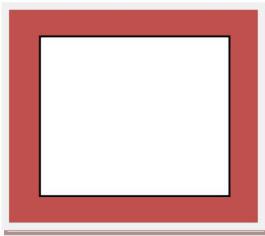
Если предполагаете стресс – купите апельсин заранее.

### 2. Подышать квадратом!

Зафиксируете взгляд на одном из углов квадрата и в течение всего лишь

1

одной минуты ведёте его очень медленно по всему периметру, при этом вдох – это одна сторона, а выдох – три стороны. Как это работает?



Когда мы в стрессе, гормоны стресса действуют возбуждающие на дыхательный центр, а именно – на нейроны варолиева моста, контролирующие частоту дыхания. В обратном порядке это тоже работает! Замедляем дыхание, тормозим работу нейронов, нивелируем стрессовые эмоции.

### 3. Присесть 10 раз!

Если никто не мешает и Вы можете уединиться – поприседайте!

Или побейте грушу. Или пробегите стометровку.

При стрессе выделяются в кровь гормоны стресса – адреналин, норадреналин, кортизол. Эволюция их придумала для выживания.

Для реакции «бей» или «беги» при возникновении угрозы. То есть организм мобилизуется, мышцы напрягаются. Физическая нагрузка и работа мышц удаляет эти гормоны из крови! Это очень легко сделать!



#### 4. Сделать комплимент – получить комплимент.

Самое приятное – подойти к приятному для души человеку, искренне сказать ему что-то приятное и получить в ответ тоже приятные слова.

#### Что это? **Поглаживания!**

Термин ввёл известный психоаналитик и психиатр Эрик Берн, формулируя это просто как верbalное внимание и признание других людей, в первую очередь – близких. У каждого человека есть потребность в поддержке, любви и принятии. И если Вы подойдете и приятными словами «погладите» близкого и приятного Вам человека, то скорей всего Вас тоже «погладят». Можно просто пожаловаться. Близкий человек, конечно, поддержит и скажет приятные слова.

В стрессе данная потребность очень сильно заявляет о себе! Удовлетворите её!

#### 5. Улыбнитесь!

Это самое легкое! Даже если совсем не хочется! Растаните губы в улыбке! Когда мы радуемся – мы улыбаемся. Приподнимаются уголки рта, глаза немного щурятся. Так работают на физиологическом уровне гормоны счастья – эндорфины. Эмоции преобразуются в изменения тела.

Но главный подарок Природы – это действует в двух направлениях!

То есть когда мы растягиваем специально губы в улыбку, от мышц лица посыпаются импульсы в гипофиз и гипоталамус и начинают вырабатываться эндорфины – гормоны счастья!



**Сделайте хотя бы одно упражнение  
и снова отметьте уровень настроения  
на шкале!**

## Как настроить свой мозг на позитив.

С возрастом всё чаще начинает побеждать **совесть**, наше **нельзя**. А **желания** прячутся всё глубже и глубже, исполняются всё реже и реже, вызывая состояние **усталости** и «**ничегонехотения**». **Лень** – это психологическая усталость, отсутствие радости.

Чтобы разрешить эту дилемму, вернуть организм в ресурсное состояние, позволить себе побыть радостным творческим **ребенком**, предлагаю сделать **специальные упражнения**. Выполняя их каждый день всего лишь по **10-15 минут в день**, уже через неделю Вы почувствуете прилив сил и удивитесь своим мыслям, инсайтам и внутреннему балансу !

### Сначала – ДИАГНОСТИКА

Подумайте о каком-нибудь своем желании порадовать себя прямо сейчас. Почему бы взять и не сделать это для себя? Потому что НАДО что-то делать более важное, или НЕЛЬЗЯ, потому что так не принято. Отметьте на шкале от **0** до **10** где находится прямо сейчас Ваш уровень подавленного желания.

**0** \_\_\_\_\_ **1** \_\_\_\_\_ **2** \_\_\_\_\_ **3** \_\_\_\_\_ **4** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **6** \_\_\_\_\_ **7** \_\_\_\_\_ **8** \_\_\_\_\_ **9** \_\_\_\_\_ **10**

Если отметка на шкале ниже **5**, то срочно выполняем любое из упражнений:

Но чтобы эти упражнения не казались голословными и беспочвенными, пусть они лягут на психологические базовые постулаты, которые кратко опишу ниже:

1. Во всех нас существует несколько разных «Я», можно назвать их «субличности», которые мы можем применять в том или ином случае, в зависимости от ситуации. Например, на работе мы можем быть начальником или исполнителем, дома – мужем или женой, а так же родителем и ребенком, с друзьями – организатором или участником веселых мероприятий, с подругой – психологом и «жилеткой» и так далее.

Во всех этих субличностях проявляются всего лишь три возможных состояния, которые надо научиться в себе различать:

- **Родитель** – это совесть, можно или нельзя?
- **Взрослый** – это договор с собой, аргументация вариантов, «стОит или не стОит» что-то делать, он всегда «здесь и сейчас»,
- **Дитя** – это наши желания, наши «хочу» или «не хочу».

Когда они в балансе, то есть Дитя говорит – Хочу! Взрослый приводит аргументы «за» и «против» и Родитель провозглашает – Можно! - только тогда мы чувствуем удовольствие и ощущаем Жизнь!

2. Наш головной мозг имеет **2** полушария и **5** долей, причем развиваются они все по-разному и отвечают за разные функции. **Главное про некоторые:**

**Правое полушарие** – это творчество, воображение, это интуиция, это наше **Дитя!**

**Левое полушарие** – это логика, это аргументация, это наш **Взрослый**.

**Лобные доли** – это наша оценка и программирование действий, это наш **Родитель**.

Так вот, самое первое у всех людей созревает **правое полушарие!** То есть наше **Дитя!** Поэтому все дети очень непосредственны в своих действиях и проявлениях чувств. Мы тоже такими были когда-то.

Потом догоняет в развитии **левое полушарие**, наш разумный **Взрослый** и с детьми постарше уже можно и нужно договариваться.

А **лобные доли**, контролирующие и оценивающие всё наше поведение, наш **Родитель**, доходят до стадии полного развития самые последние. Но зато, развившись, берут под свой контроль всё, загоняя потребность исполнения желаний далеко вовнутрь, пряча эту потребность и не давая нашему детскому творчеству проявлять себя и видеть жизнь во всей своей красоте.

Восклицая где надо и где не надо:

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>- Это нельзя!</b>                        | <b>- Так не принято!</b>              |
| <b>- Другие так не делают!</b>              | <b>- Будешь выглядеть смешно!</b>     |
| <b>- Если сделаешь, потом будет стыдно!</b> | <b>- Так делают только маленькие!</b> |

И мы просто забываем, что в нас есть ребенок, который хочет радоваться жизни! А гормоны счастья (эндорфины) у нас выделяются только когда исполняются желания.. А желания только у ребенка.. **И мы разучаемся чувствовать счастье..**

**!!!** Предлагаю **упражнения** американского психолога Люсии Каппачионе, которая в своей книге «Сила другой руки» предлагает их использовать для снятия стрессов, активизировав правое полушарие и разбудив **своего ребенка и свою интуицию**:

**1) Попробуйте, взяв в каждую руку по карандашу или ручке (можно разных цветов), нарисовать что-нибудь симметричное, с использованием обеих рук одновременно.**

**2) Другой вариант: возьмите в каждую руку по карандашу и рассеянно, машинально, обеими руками одновременно (каждая на своей части листа), выполняйте один и тот же рисунок, но так, чтобы каждая рука двигалась по-своему.**

**3) Возьмите в каждую руку по карандашу и рисуйте обеими руками одновременно, однако на этот раз пусть каждая рука делает свое собственно спонтанное изображение и движется, как ей хочется.**

**4) «Марайте бумагу»! Рисуйте сначала доминантной рукой все, чего душа просит, выражайте на рисунке то, что почувствовали именно сейчас. А потом делайте то же самое субдоминантной, вспомогательной рукой».**



**Разрешите своему ребенку радоваться жизни !!!**

### Только для тех, кто хочет почувствовать себя молодым.

#### Сначала – ДИАГНОСТИКА

Погрузитесь в свои внутренние ощущения и отметьте на шкале от **0** до **10** где находится Ваш уровень «взрослоти и серьезности». Обычно он выше тогда, когда ощущается психологическая усталость.

**0** \_\_\_\_\_ **1** \_\_\_\_\_ **2** \_\_\_\_\_ **3** \_\_\_\_\_ **4** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **6** \_\_\_\_\_ **7** \_\_\_\_\_ **8** \_\_\_\_\_ **9** \_\_\_\_\_ **10**

Если **6** и меньше, то всё хорошо, в душе Вы либо являетесь искренним ребенком, умеете радоваться, удивляться, часто ощущаете прилив энергии и счастья, либо легко умеете вызывать это состояние и отстраняться от проблем.

А вот если Вы определили у себя **7** и выше – то Ваш ребенок спрятался очень далеко. Вы очень ответственный и серьезный, но скорей всего уставший взрослый.

Есть много способов снять усталость и вернуть в жизнь позитив, а с позитивом начнет возвращаться такое забытое радостное состояние юности.

**Путешествия** – самый **сильный** из всех способов.

Тем более – это сочетание такого **приятного** с таким **полезным**!

### **В чем секрет?**

- *O, а что это?*

- *Ничего себе как интересно!*

- *A это чем пахнет?*

- *A как это называется?*

- *Интересно, а у меня так получится?*

- *A я смогу здесь перепрыгнуть?*

У Вас возникла на губах улыбка? Конечно! Такая непосредственность присуща только детям, а представляя детей невозможно не улыбаться.

Дети всё исследуют, для них всё в мире новое, всё надо потрогать, понюхать, посмотреть и послушать! Вы представляете СКОЛЬКО нейронных связей образуется у них постоянно! А это пробуждение любознательности, творчества, где-то озорства, где-то осторожности, но всегда с радостным настроением!

### **путешествие !**

А теперь представьте - что такое  
Особенно в незнакомую местность!

Это точно такое же, как в детстве,  
**исследование**



- 1. Путешествие – это перемещение между определенными географическими точками.** Не обязательно дорого и далеко, не обязательно экзотика и комфорт, главное – смена визуальных, слуховых, тактильных, обонятельных и вкусовых впечатлений!
- 2. Путешествие может быть на самолете, на поезде, на автобусе, на автомобиле, на велосипеде и пешком!** Главное – менять впечатления!
- 3. Путешествие может быть просто в воображении, в просмотре пейзажных картинок, в воспоминаниях, глядя на фото!** Только надо быть в расслабленном состоянии и очень наглядно себя представить в тех местах, которые будете себе представлять. **Самовнушение** – очень сильная вещь!
- 4. Путешествие должно обязательно сопровождаться позитивом!**  
Для этого улыбнитесь и старайтесь, чтобы Ваша улыбка не сходила с губ 😊

**Что делать, если нет отпуска, не вырваться из города, не бросить работу?**

## ВЫХОД ЕСТЬ!

Надеваем удобную обувь на ноги, комфортную одежду на тело и лучезарную улыбку на лицо! И идем гулять непривычной дорогой, по незнакомым улицам, замечая и фиксируя в памяти всё необычное и красивое! То, чего никогда раньше бы не заметили! Купите себе любимое мороженое из детства! Зайдите в кафе и закажите то, чего никогда не пробовали!

Когда вернетесь домой, отдохнувшие и уставшие одновременно, вернитесь к первоначальной шкале и проверьте как изменилась точка «взрослости».

**Используйте такое необычное путешествие как можно чаще!**

**Формируйте новые нейронные связи!**

**Контролируйте свой уровень радости и позитива каждый день!**

## Как принять важное решение без стресса

### ПАМЯТКА - АНТИСТРЕСС

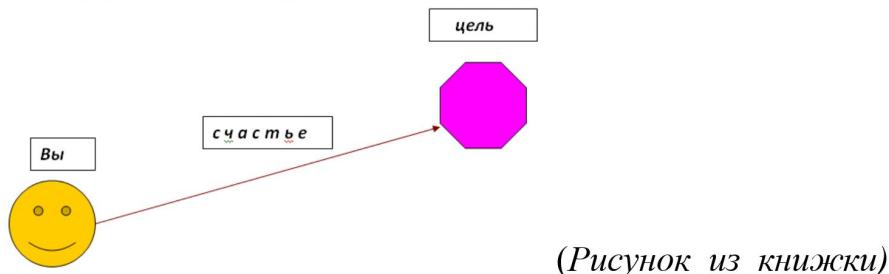
1. Психотерапевтический эффект возникает при **1**- диагностике ситуации, **2** - своего места в этой ситуации и **3** - своих чувств по поводу ситуации.
2. Если Вы боитесь сделать шаг, то скорей всего у Вас преобладает одно из двух направлений чувств:  
**-Злость, обида, разочарование на ситуацию**      **-Злость, обида, разочарование на себя**
3. В связи с этим необходимо продумать все варианты дальнейшего развития событий – их ограниченное число.
  - Вы ничего не предпринимаете, ситуация остается прежней**
  - Вы предпринимаете действия, ситуация остается прежней**
  - Вы предпринимаете действия, ситуация становится хуже**
  - Вы предпринимаете действия, ситуация становится лучше**
4. Нужно вжиться во все варианты развития событий, представить свои чувства, эмоции, ощущения и мысли в каждом.
5. Выбрать то, что более для Вас приятно и продумать то, что нужно для этого сделать.
6. Выбрать то, что наиболее неблагоприятно для Вас и продумать то, что не надо для этого делать.
7. Быть готовым к любому варианту событий.
8. Выработать план достижения цели по наиболее благоприятному развитию событий.

**Когда психика готова к любому варианту, она не испытывает стресс и не входит в состояние дезадаптации.**



### Очень сильный АНТИСТРЕССИНГ, убивающий весь негатив.

1. Придумываем / вспоминаем своё **ЖЕЛАНИЕ**.  
Оно должно быть реальное и достаточно легко выполнимое.
2. Назначаем **ДАТУ** его реализации.  
Это может следующий день, следующая неделя, следующий месяц, следующий год.
3. **ВИЗУАЛИЗИРУЕМ** реализованное желание.  
Необходимо прочувствовать свои мысли, свои чувства, свои эмоции, свои ощущения.
4. Продумываем разные **ШАГИ** реализации. Выбираем самый приятный и оптимальный.  
Делим путь достижения цели на два – три – четыре шага.
5. **ДЕЛАЕМ** первый шаг. И ... идем дальше.



(Рисунок из книжки)

Счастье – это не цель.

Счастье – это ПУТЬ к цели.

**Пока Вы реализуете своё желание,  
на стрессы Вы даже не обратите внимания!**

**Анжела Фатхутдинова**  
эксперт-психолог  
клинический психолог  
«мобильный психолог»

Всё, что мы контролируем, больше не контролирует нас.

**Всё, что мы контролируем, больше не контролирует нас.**

Роберто Ассаджиоли