**Методы оптимизации уровня стресса**

**Дыхательные техники**

**Упражнение *«*Медитация на дыхании»**

Сядьте поудобнее, на время отвлекитесь от посторонних мыслей и сконцентрируйте свое внимание только на потоках воздуха, кото­рые входят в ваши легкие, а затем покидают его в ритме вашего дыха­ния. Ваша первая задача: прочувствовать, как во время вдоха воздух следует по пути: *носовая полость — носоглотка — гортань — тра­хея — бронхи — легкие,* а затем в обратном порядке покидает тело.

Вторая задача состоит в том, чтобы только следить за дыханием, но не вмешиваться в его ритм. Дело в том, что как только вы начинае­те следить за каким-то процессом в организме, то естественный ритм сбивается. Поэтому дайте возможность своему организму дышать в удобном ритме и с необходимой глубиной.

Следующий этап упражнения — концентрация внимания на ха­рактеристике воздуха, поступающего в легкие и покидающего их. Об­ратите свое внимание на то, что входящий воздух — более холодный по сравнению с выдыхаемым, который кажется более теплым и насы­щенным избыточной энергией нашего тела.

Длительность упражнения — 5 мин, после чего можно оценить свое состояние, определив, насколько снизился показатель стресса.

**Упражнение«Полное дыхание»**

Положите одну руку на живот, а вторую — на грудь.

Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а ко­гда вы достигните предела, то начинайте поднимать грудь вверх, за­полняя теперь верхние отделы легких.

Сделайте небольшую задержку на вдохе (1-2 с) и начинайте мед­ленный выдох в обратном порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра.

Задержку после завершения выдоха сделайте подольше и следу­ющий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть.

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть та­кой: вдох — 3-4 с, пауза — 1-2 с, выдох — 5-6 с, пауза на выдохе -3-5 с.

Дышите так каждый день сначала по 5 мин, а потом прибавляя ка­ждый день по одной минуте и постепенно увеличивая длину выдоха и задержку в конце. Когда вы освоите этот способ дыхания, вы може­те применить его в какой-то стрессорной ситуации. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится ва­ша тревога или гнев уже через 5 мин после начала полного дыхания, а через 10 мин вы уже сможете достаточно трезво оценивать ситуа­цию и будете готовы применять другие методы борьбы со стрессом.

**Мышечная релаксация**

**Упражнение «Контраст»**

Проделаем такой опыт. Оцените уровень расслабления вашей левой кисти по 10-балльной шкале. Запишите это число. Максимально со­жмите кисть и напрягите мышцы. Зафиксируйте руку в таком поло­жении 7-8 с. Сбросьте напряжение и расслабьте руку. Сосредоточь­тесь на ощущениях, которые вы испытываете. Повторите так 3 раза. Оцените теперь степень расслабления кисти по 10-балльной шкале. Что вы испытывали после расслабления? Какие ощущения? Как их можно описать?

Скорее всего, вы испытали чувства тепла, тяжести, распирания, которые связаны с расслаблением мышц и приливом крови к кисти. Эти ощущения следует запомнить и стараться их воспроизводить, так как они свидетельствуют о глубоком расслаблении тела.

Далее переходите к расслаблению других частей тела. Разведите пальцы веером, напрягите их, а потом расслабьте (5 раз). Сожмите гу­бы на 5 с — расслабьте их в течение 10 с (5 раз). Подержите ноги на весу, напрягая четырехглавые мышцы, — расслабьте их (5 раз).

Оцените степень расслабления после каждого упражнения.

**Рациональная психотерапия**

**Упражнение «Спасибо вам за то, что вы...»**

Вспомните какую-то ситуацию, когда кто-то рассердил вас и заставил выйти из себя. Как можно точнее воспроизведите в сознании всю об­становку того случая, вспомните своего оппонента, его слова, вашу реакцию на них, а потом резко вернитесь обратно в реальный мир се­годняшнего дня. Сделайте несколько медленных протяжных выдохов с задержкой, чтобы успокоиться, после чего задайте себе вопрос: «За что, несмотря на все, я все же могу поблагодарить своего оппонента?» Найдите, как минимум, три позитивных вывода, которые вы можете извлечь из той ситуации. Запишите их на бумаге.

Снова вернитесь в ту ситуацию, увидьте своего противника, услышьте его слова, вспомните свой тогдашний гнев или обиду, после чего мысленно обратитесь к оппоненту с теми словами благодарности, которые вы придумали.

Проанализируйте свое состояние и отметьте изменения.

**Использование позитивных зрительных образов (визуализация)**

**Упражнение «Киносеанс исполнения желания»**

Представьте себе, что вы сидите в кино и фильм еще не начался. Экран пуст, но вот постепенно гаснет свет, и вы начинаете шаг за шагом «проецировать» детали образа вашего желания на этот экран. Неважно, что является вашей целью: успешная сдача экзамена, встреча с важным для вас человеком или деловые переговоры. Представьте в своем воображении тот итог, к которому вы стремитесь, и после того, как он живо и четко предстанет перед внутренним взором, переместите его на экран.

Теперь оживите картинку, пусть фильм придет в движение. Увидьте на экране, как вас поздравляют со сданным экзаменом, как вы встречаетесь с нужным человеком или отмечаете завершение успешных переговоров. Добавьте побольше деталей в этот фильм и проникнитесь им так, словно он уже является частью вашей жизни. Включите в него звуки, добавьте цвета и движения и посмотрите из воображаемого зрительного зала, как здорово будет, когда вы добьетесь своей цели, а стресс останется позади.

Теперь мысленно перенеситесь из зрительного зала на экран — ведь фильм же о вас, и вы вполне можете почувствовать себя его главным героем. Снова прокрутите фильм, но теперь уже посмотрите на все события своими глазами, услышьте все голоса и звуки, почувствуйте прикосновения, вкус, запах. Создайте полный образ желаемого будущего, сроднитесь с ним.

Теперь мысленно перемотайте пленку назад, к началу фильма, и снова пройдите все этапы пути от настоящего момента к вашему триумфу. Как бы вы хотели действовать? Как нужно действовать? Каким бы вы наверняка понравились себе? Заряжайте себя программой успеха, впитывайте ее всеми клеточками своего тела.

Добившись яркого образа цели, его нужно еще зарядить динамической энергией. Чтобы активизировать эту энергию, образ достигну той цели должен сопровождаться наличием сильного чувства и непоколебимой веры в конечный успех. Лишь когда вы предвосхищаете состояние осуществления желания и внутренне воспринимаете его, как произошедшее сейчас, вы тем самым даете возможность силе веры действительно привести вас к цели. Вы должны твердо верить, что все, что противостоит вам и приносит в настоящее время страдания, на самом деле идет лишь на пользу. Эти испытания даны для того, чтобы закалить вашу волю и проверить, насколько вы готовы бороться для достижения цели. Еще раз обратитесь к образу желаемого и получите от него заряд бодрости и силы.

**Литература**

1. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2009. – 256 с.