**Стресс! Что делать?**

Техники снятия стресса и восстановления энергии . Как оставаться в ресурсе, научиться распознавать и управлять стрессом и, самое главное, жить в удовольствие, осознанно выбирая свое состояние? Об этом рассказала эксперт-практик в области личностного и командного развития, эмоционального интеллекта Марина Багаева.

09 марта 2022
Физиология стресса

Состояние стресса досталось нам от предков, которым постоянно требовалось добывать себе еду, спасаться от диких животных. У современного человека происходят те же самые физиологические изменения. Однако, возможность выплеска стресса есть не всегда. Стресс физиологически выражается в учащении пульса, повышении артериального давления и расширении зрачков.
Стресс бывает двух видов. Эустресс – это положительная реакция, необходимая для того, чтобы справляться с болезнями, нервозными ситуациями и другими факторами жизни. Дистресс – это отрицательная реакция, при которой из-за постоянного адреналинового всплеска человек получает массу проблем и болезней.

**Техники снятия стресса**

Да и нет

Вспомните, насколько часто вы берете какую-то задачу или отвечаете «да», когда вам не хочется. Проведите эксперимент: в течение недели фиксируйте, когда вам хотелось сказать «нет», а вы сказали «да» и фиксируйте что вы чувствовали. После этой недели попробуйте в течение дня или часа на все запросы отвечать «да». Следующий час отвечайте «нет», сравните, что вы чувствуете. Для вашего мозга будет важно, что вы самостоятельно принимаете решение и осознанно выбираете «да» или «нет» в разных ситуациях.

Техника стоп

Четыре этапа:

 1. Сделать шаг назад, если стресс вас выбил из себя.

 2. Исследовать. Какая ситуация, какая эмоция, почему вы так среагировали.

3. Посмотреть с точки зрения поведения, как можно было бы себя организовать по-другому, что делать, чтобы реагировать иначе.

4. Действия. Вы берете и реализуете то, что хотите.

Разговор на бумаге

Задайте себе первый вопрос «почему мне так страшно?», «что спровоцировало эту ситуацию и что я могу сделать?», «могу ли я управлять ситуацией?» Дальше анализируете и, в зависимости от ответов, выбираете способ как действовать дальше. Когда выбрали способ, уточняете что еще вы могли бы сделать.

Техника трех вопросов

Стресс возникает в ситуации, когда вы теряете контроль над происходящим. Эта техника поможет снизить эмоциональный накал. Задайте себе три вопроса: «С чем я борюсь?», «Почему и за что?», «Ради чего эта борьба и как я могу это сделать по-другому?». Вы поймете, что часть вещей, на которые вы эмоционального среагировали, можно было сделать по-другому.

Установки

Очень часто шаблоны мышления и то, как мы привыкли реагировать, нам мешают двигаться дальше или расти. Можно негативную реакцию достаточно просто остановить. Это может быть физическое действие – выпить стакан воды, встать походить или просто взять паузу. Самая яркая эмоциональная реакция длится не более 10 минут.

Экспресс-способ

Самый простой способ, когда нужно очень быстро принять решение - возьмите паузу на несколько секунд и только потом выдавайте ответ. Таким образом, когда вы сталкиваетесь с ситуацией неопределённости у вас есть время проанализировать, как вы хотите здесь действовать и коммуницировать с человеком.

Как восстановить энергию

1.Самое первое правило - научиться управлять своим внутренним критиком и голосом. Всегда есть внутри кто-то кто говорит, что мы не справимся, он всегда будет направлять фокус вашего внимания на негатив. Только вы сами можете принимать решения и определять развитие событий.

2.Альтернатива реакции бей или беги, когда вы выбираете думать по-другому, а не застревать в непродуктивных поведенческих стратегиях. У взрослых часто любая критическая ситуация приводит в тупик. Это можно сравнить с лимоном, который выдавили и продолжают дальше давить. На самом деле нужно сделать перерыв и дать себе выдохнуть, если вы умеете переключать внимание и вовремя останавливаться, вы сможете восстановить свой энергетический ресурс.

3. Три принципа до действия. Первый принцип – осознанность. Осознанность показывает, что у вас в жизни происходит здесь и сейчас, и где вы находитесь. Второй принцип - выбор. Выбор говорит о том, где вы хотите находиться. Третий принцип – это доверие, когда вы доверяет своим ресурсам внутренним и внешним и, сопоставив три принципа, принимаете решение и способ действия.

4. Внутренняя опора и щит. Мы всегда считаем, что у нас очень мало внутренних ресурсов. Если разобраться, мы очень много себя обесцениваем. Щит – это четыре основных качества – доверие, вера в людей, осознанность и желание действовать. В любой момент эти качества можно поменять, в зависимости от того, какую задачу вы решаете.

5.Взять ответственность за то, что происходит, за себя, за свои действия. За счет этой ответственности вы получите свободу, и ту жизнь, которой вы хотите жить.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/stress-chto-delat-tekhniki-snyatiya-stressa-i-vosstanovleniya-energii/?utm_campaign=news_april_2022_vypusk_3&utm_medium=email&utm_source=Sendsay>