

Практический тренинг «Стресс на рабочем месте и способы его устранения»

Стресс — это совокупность реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров.

Понятие «эустресс» имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилирующий организм».

Дистресс – результат критического перенапряжения. Он препятствует развитию человека и провоцирует ухудшение здоровья.

Как справиться со стрессом:

1. Помогайте другим
2. Упорядочьте свою работу
3. Любите то, что вы делаете
4. Не игнорируйте проблемы
5. Постарайтесь сосредоточиться
6. Проводите с семьей больше времени
7. Учитесь видеть радость в мелочах
8. Медитируйте
9. Выделите один день в неделю для настоящего выходного
10. Отдыхайте в тишине
11. Займитесь уборкой или хобби

Как определить, что у Вас действительно стресс?

Отметьте вопросы, на которые Вы ответили бы утвердительно.

1. Часто ли вам хочется плакать?
2. Грызете ли вы ногти, притоптываете ли ногой, крутите ли волосы?
3. Вы нерешительны?
4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?
5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?
7. Возникает ли у вас ощущение, что вы не можете справиться с чем-либо?
8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорветесь, часто ли вы впадаете в бешенство?
9. Употребляете ли вы алкоголь или курите, чтобы успокоиться?
10. Страдаете ли вы бессонницей?
11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих?
12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?
13. Вы утратили интерес к жизни?

Если вы утвердительно ответили на пять или более вопросов, то ваши нервы на пределе, вам нужно предпринять какие-то шаги с тем, чтобы исправить это положение.

Упражнения для снятия стресса и повышения стрессоустойчивости:

Дыхательные:

1. Стоя или сидя в удобной позе, сделайте вдох на 3 счета и выдох на 3 счета (4 счета, 6 счетов, 8 счетов);
2. Сделайте вдох на 5 счетов, паузу на 5 счетов и выдох на 5 счетов. Повторите несколько раз. После этого упражнения замедлится сердечный ритм, прояснится мышление;
3. Найдите предмет квадратной формы. Посмотрите на его левый верхний угол и сделайте вдох, потом на верхний правый – задержите дыхание. Переведите взгляд на нижний правый угол и выдохните, посмотрите на левый нижний угол – расслабьтесь и улыбнитесь.

В периоды переживания каких-либо стрессовых воздействий наш организм дышит поверхностно и не глубоко. Дыхательные упражнения помогают снять напряжение, позволяют расслабиться и в прямом смысле «выдохнуть» тревогу и стрессовые переживания.

Арт-терапевтические упражнения:

1. **Клубок линий.** Для этой методики потребуется чистый лист и ручка или простой карандаш.

Задание: вспоминая неприятную, стрессовую ситуацию, которая вызывает у Вас негативные эмоции, начните водить ручкой/карандашом по листу бумаги, создавая хаотичные линии. Продолжайте рисовать линии до тех пор, пока не почувствуете эмоциональное облегчение (это может занять у Вас от нескольких минут до получаса). В результате на листе образуется клубок из линий, в которые у Вас перейдет энергия Ваших отрицательных эмоций. Таким образом, эмоции и переживания буквально переместятся из внутреннего мира (подсознания и сознания) – во внешний мир, а именно на листок бумаги.

Эта легкая методика позволит Вам своевременно проработать свои негативные эмоции и не дать им возможность укорениться в душе. После выполнения задания с листом, на котором изображен клубок линий, Вы можете сделать то, что пожелаете (можете его оставить как есть, можете выкинуть, сжечь, скомкать или трансформировать). Здесь нет предела фантазии.

2. **Нарисуйте свой стресс.**

Возьмите чистый лист, цветные карандаши или фломастеры. Представьте ваши чувства и ощущения, когда вы находитесь в стрессовой, тревожной ситуации и изобразите в любых образах «стресс» на бумаге. Как только рисунок будет готов, посмотрите на него внимательнее и ответьте на вопросы:

- Зачем он в вашей жизни?
- Какой урок он вам хочет преподать?
- Что он вам может сказать, как послание?

- Какие ресурсы он в себе несет?

Порвите лист со своим рисунком или присвойте его ресурсы себе.

Телесные упражнения по Питеру Левину:

1. Само-объятие, само-поддержка.

Это упражнение поможет вам почувствовать себя — может быть первый раз за много лет — «контейнированным» (поддержанным). Питер Левин объясняет, что упражнение «помогает осознать, что у нас есть контейнер (то, что удерживает). Наше тело – контейнер всех наших ощущений и чувств. Все это – в теле».

Цель упражнения: почувствовать тело как контейнер, создать его.

Как делать: Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя, так чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете.

Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в этой позиции, почувствуйте опору, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере».

Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое-то время так посидеть, чтобы ваши ощущения себя и мира изменилось.

2. Само-исцеляющее прикосновение.

Цель: успокоить нервную систему, вернуть себя в тело, тренировать нервную систему на удержание памяти о том, как может быть нормально. Также как и в первом упражнении, целью является ощутить тело как контейнер, почувствовать свои границы.

Шаг 1. Глаза можно держать открытыми или закрытыми – как вам удобно. Примите удобную позу сидя.

Положите одну руку на лоб.

Положите другую руку на сердце.

Наблюдайте за тем, что происходит в Вашем теле. Плавно переместите внимание туда, где соприкасаются ладони и тело. Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой: что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу? Повторите то же для другой руки.

Делайте упражнение в своем темпе, столько времени, сколько вам необходимо. Оставайтесь в этом положении пока не почувствуете изменение. Возможно, ждать придется долго. Будьте терпеливы.

Вот что рекомендует Питер Левин: «Просто ощущайте, что происходит в теле между ладонями. Иногда можно почувствовать поток энергии или изменение температуры, или какое-то ощущение. Я просто прошу их (клиентов) держать руки на месте, — несколько секунд, или 5-10 минут, пока они не почувствуют какое-то изменение...»

Шаг 2. Переместите руку со лба на живот.

Далее, как в шаге 1: Наблюдайте за ощущениями, возникающими в кистях рук. Затем переместите фокус внимания в тело. Сосредоточьтесь на ощущениях в теле там, где его касаются руки. Можно медленно перемещать внимание от зоны под одной рукой – к зоне тела под другой, — и обратно. Фокусируйтесь на руке, которая притягивает Ваше внимание, в удобном для вас темпе, столько времени, сколько нужно. Ждите, пока не почувствуете, что произошло какое-то изменение.

Питер Левин: «Затем руку, что была сверху, положите на живот. И снова ждите, пока не почувствуете какой-то сдвиг, какое-то движение. Если люди, которые не могут спать или боятся и страдают от кошмарных сновидений, когда они делают эти простые вещи – то засыпают гораздо легче».

3. Прохлопывания.

Цель: ощущение внешних границ.

Инструкция: Похлопывайте ладонями себя со всех сторон, чтобы получить представление о своих наружных границах – ноги, руки, тело, грудная клетка – везде, где можно дотянуться руками и прохлопать.

Прочувствуйте, как это: иметь внешние границы – место, где заканчиваетесь Вы и где начинается весь остальной мир.

4. Упражнение «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Задайте себе вопросы: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?