# Как научиться расслабляться психологически и физически.

***TITLE:*** Работа над собой помогает в борьбе со стрессами.

***DESCRIPTION:*** Когда мы чувствуем психологический стресс, мы также часто чувствуем физический стресс. Часто повторный анализ своих мыслей может помочь расслабиться. Научившись расслабляться, можно предотвратить множество заболеваний, связанных со стрессом и быстрее обрести равновесие.

Когда мы сталкиваемся со стрессовыми факторами в жизни, мы испытываем физическое и психологическое напряжение, и эти напряжения могут подпитывать друг друга. Ощущение физического напряжения может увеличить ваше психологическое и эмоциональное напряжение, и наоборот.

И наоборот, физическое расслабление тела может помочь снять психологический стресс, а расслабление ума может помочь вам физически расслабиться и снять напряжение в теле. Когда ваша реакция на стресс больше не срабатывает, становится намного проще подходить к проблемам - проактивно и мирно.

Освоение техник, обеспечивающих оба типа релаксации, - очень эффективный путь к снятию стресса. Многие люди пытаются игнорировать стресс и надеются, что факторы стресса быстро пройдут. Нередко стресс застает врасплох. Важно знать, когда у вас слишком много стресса и вам нужно расслабиться.

## Что такое умение расслабляться?

Иногда самое продуктивное, что мы можем сделать для себя - это расслабиться.

Время от времени мы настолько увлекаемся нашим беспокойным образом жизни, когда нужно соблюдать дедлайны, и работать, работать, что мы просто забываем расслабиться. Тем не менее периодическое расслабление всего на 5 минут, отойдя от того, что вызывает повышение уровня стресса, может дать нам энергию, необходимую для решения нашей рабочей нагрузки или проблемы, с которой мы сталкиваемся.

Стресс - это неплохо! Определенный стресс необходим для того, чтобы справляться с трудными ситуациями в повседневной жизни. В наших телах происходят физические изменения, позволяющие нам действовать. И они исчезают после того, как проблема исчерпана. Однако, если мы находимся в состоянии сильного стресса слишком долго, это может нанести вред нашему здоровью.

Многие люди просто не умеют расслабляться. Расслабление - это навык, но на самом деле набор навыков, объединяющих наше тело, отношение и эмоции.

Хотя нет никаких конкретных рекомендаций относительно того, сколько времени для расслабления человек должен включать в свой образ жизни, чтобы расслабиться и наслаждаться жизнью, но это является важной частью поддержания хорошего здоровья.

Глубокая релаксация, такая как медитация, при регулярной практике не только снимает стресс и беспокойство, но и улучшает настроение.

Глубокое расслабление также имеет много других потенциальных преимуществ - оно может снизить кровяное давление, облегчить боль и улучшить вашу иммунную и сердечно-сосудистую системы.

Выделение времени на то, чтобы получить удовольствие, также является важным элементом отдыха. Смех уменьшает боль, может помочь вашему сердцу и легким, способствует расслаблению мышц и может уменьшить беспокойство.

Если у вас недостаточно времени, на то чтобы расслабиться, вы можете почувствовать напряжение и стресс.

Длительный стресс, если его не устранить, может вызвать множество проблем со здоровьем, включая боль в груди, головные боли, проблемы с пищеварением, постоянное беспокойство, депрессию, изменение сексуального желания и способность сосредоточиться.

## Почему я напряжен?

Стрессовая ситуация или ситуация, которую мы воспринимаем как стрессовую, вызывает выброс гормонов, которые заставляют наши сердца биться, дыхание учащается, а мышцы напрягаются. Это нормальные физиологические реакции, известные как реакция «сражайся или беги», и они эволюционировали, чтобы наши предки могли сохранять бдительность в отношении таких угроз, как свирепые медведи или недоброжелательные обитатели пещер с дубинками.

К сожалению, когда этот всплеск гормонов происходит в ответ на наши многочисленные современные стрессоры, это может сказаться на теле и уме и подвергнуть нас риску таких проблем со здоровьем, как сердечные заболевания, бессонница и депрессия.

Есть несколько научно проверенных методов релаксации, которые противодействуют реакции на стресс с помощью того, что называется «реакцией релаксации», при которой наши тела перестают выделять гормоны стресса, частота сердечных сокращений замедляется, наше дыхание углубляется, и мы начинаем чувствовать спокойствия. То самое – умение расслабляться.

Некоторые техники, такие как глубокое дыхание и расслабляющая медитация, доступны нам практически везде и в любое время, когда нам это нужно. Другие, например, прогулка на природе, занятия йогой или цигун или даже массаж, могут потребовать более тщательного планирования нашего времени.

Идея состоит в том, чтобы начать использовать навыки релаксации и занятия, которые способствуют спокойствию и благополучию в повседневной жизни. И главное! Попробовать несколько различных техник и смотреть, какие из них подходят вам лучше всего.

## Эффективные техники для релаксации.

Все мы сталкиваемся со стрессовыми ситуациями на протяжении всей жизни, начиная от незначительных неприятностей, таких как пробки на дорогах, и заканчивая более серьезными проблемами, такими как тяжелая болезнь любимого человека. Независимо от причины, стресс наводняет ваше тело гормонами. Ваше сердце колотится, ваше дыхание учащается, а мышцы напрягаются.

Один из способов вызвать «реакцию релаксации» с помощью техники, впервые разработанной в 1970-х годах в Гарвардской медицинской школе кардиологом доктором Гербертом Бенсоном, редактором Специального отчета Гарвардской медицинской школы «Управления стрессом: подходы к предотвращению и снижению стресса».

Реакция расслабления противоположна реакции на стресс. Это состояние глубокого покоя, которое можно вызвать разными способами. Регулярно практикуя, чтобы научиться расслабляться, вы создадите источник спокойствия, в который сможете «окунуться» в него по мере необходимости.

Техники релаксации, которые помогут вызвать реакцию расслабления и уменьшить стресс:

**1. Сосредоточение дыхания.**В этой простой и мощной технике вы делаете длинные, медленные, глубокие вдохи (также известные как брюшное или животное дыхание). Во время дыхания вы мягко отвлекаете свой разум от отвлекающих мыслей и ощущений. Сосредоточение на дыхании может быть особенно полезно для людей с расстройствами пищевого поведения, чтобы помочь им сосредоточиться на своем теле в более позитивном ключе. Однако этот метод может не подходить для людей с проблемами со здоровьем, затрудняющими дыхание, такими как респираторные заболевания или сердечная недостаточность.

**2. Сканирование тела.**Эта техника сочетает фокусировку на дыхании с прогрессивным расслаблением мышц. После нескольких минут глубокого дыхания вы сосредотачиваетесь на одной части тела или группе мышц зараз и мысленно снимаете любое физическое напряжение, которое вы там чувствуете. Сканирование тела может помочь вам лучше понять связь разума и тела.

Но будьте осторожны! Если вы недавно перенесли операцию, которая повлияла на внешний вид вашего тела или есть другие проблемы c телом, то этот метод может быть менее полезным для вас.

**3. Управляемые изображения.**С помощью этой техники вы вызываете в уме успокаивающие сцены, места или события, которые помогут расслабиться и сосредоточиться. Вы можете найти бесплатные приложения и онлайн-записи успокаивающих видов. Просто выберите изображения, которые кажутся вам успокаивающими и имеют личное значение.

Управляемые образы могут помочь вам укрепить позитивное видение себя. Но! Это может быть трудным для тех, у кого навязчивые мысли или тем, кому трудно вызывать в воображении мысленные образы.

**4. Медитация осознанности.**Эта практика включает в себя удобное сидение, сосредоточение внимания на своем дыхании и сосредоточение внимания своего ума на настоящем моменте, не отвлекаясь от забот о прошлом или будущем. Эта форма медитации пользуется все большей популярностью в последние годы. Исследования показывают, что это может быть полезно для людей, страдающих тревогой, депрессией и хроническими болями.

**5. Йога, Тай-чи и Цигун.**Эти три древних искусства сочетают ритмическое дыхание с серией поз или плавных движений. Физические аспекты этих практик предлагают умственную концентрацию, которая может помочь вам отвлечься от «гоночных» мыслей. Они также могут повысить вашу гибкость и равновесие. Но обратите внимание! Если вы обычно не активны, у вас проблемы со здоровьем или у вас есть болезненные ощущения или инвалидность, эти методы релаксации могут оказаться слишком сложными. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать их.

**6. Повторяющаяся молитва или мантра.**В этой технике вы молча повторяете короткую молитву или фразу, практикуя фокусировку на дыхании. Этот метод может быть особенно привлекательным, не только если для тех, кому важны религия или духовность.

Еще раз стоит обратить внимание, что эксперты рекомендуют выбрать несколько, чтобы увидеть, какая из них лучше всего подходит именно вам.

Лучше всего практиковаться хотя бы 20 минут в день, хотя даже и несколько минут, порой, творят чудеса. Но чем дольше и чаще практиковать эти техники релаксации, тем больше пользы от них и тем быстрее снижается стресс.

### Дыхательная техника.

Когда мы тревожимся, наше дыхание бывает очень частым. Один из самых простых способов расслабиться - сделать несколько глубоких диафрагмальных вдохов, также называемых дыханием животом. Изменяя частоту и характер нашего дыхания, мы можем стимулировать парасимпатическую нервную систему организма и вызвать успокаивающую реакцию, которая снижает частоту сердечных сокращений, кровяное давление и мышечное напряжение.

**Вот как правильно практиковать глубокое дыхание:**

* сядьте удобно в кресло, поставив ноги на пол, или лягте. Положите одну руку на живот, а другую - на сердце;
* медленно вдохните через нос, пока не почувствуете, что живот поднимается;
* задержите дыхание на счет до трех;
* медленно выдохните, чувствуя, как опускается живот;
* в различных вариантах этой техники вы, например, можете задерживать дыхание на несколько счетов после вдоха или выдыхать на счет до 5 или 7.

Идея, независимо от того, как долго вы ее задерживаете, состоит в том, чтобы замедлить темп дыхания. Эффект от работы с дыханием накапливается, а это означает, что чем больше вы его делаете, тем лучше оно работает, поэтому практикуйте его каждый день, даже тогда, когда у вас нет стресса.

### Техника прогрессивной мышечной релаксации.

Когда вы представляете себя расслабленным - возможно, на шезлонге под теплым летним солнцем - вы думаете о месте, а не о том, почему вы чувствуете себя намного лучше в этом сценарии. Как ваше тело чувствует себя в такие моменты? У вас, вероятно, нет жесткой шеи, сжатой челюсти или зажатых напряженных плеч, приподнятых вокруг ушей, и это лишь некоторые из них. Это потому что одна из характеристик расслабления - отсутствие напряжения в мышцах тела.

Техника, называемая прогрессивной мышечной релаксацией, представляет собой серию упражнений, в которых вы напрягаете мышцы на вдохе и расслабляете их на выдохе. Глубокое расслабление мышц несовместимо с тревожной реакцией нашего тела, поэтому этот метод может помочь нам почувствовать себя спокойным. Которая поможет научиться расслабляться психологически и физически, особенно если у вас проблемы со сном.

Кроме того, вы можете делать это практически где угодно. Опять же, чем больше вы это делаете, тем легче становится.

Выберите место, где вас не будут отвлекать, где вы сможете лечь на спину и удобно растянуться, например, на полу с ковровым покрытием. Перед началом ознакомьтесь с группами мышц, чтобы узнать, как их напрягать.

Основные моменты техники:

* Вдохните и напрягите первую группу мышц, руки (сильно, но не до боли или судорог) в течение 4–10 секунд.
* Выдохните и расслабьте группу мышц быстро и полностью (не постепенно).
* Расслабьтесь от 10 до 20 секунд, а затем переходите к следующей группе мышц.
* Обратите внимание на разницу между ощущениями мышц, когда они напряжены, и тем, как они себя чувствуют, когда они расслаблены.

Когда вы закончите со всеми группами мышц, сосчитайте в обратном порядке от 5 до 1, чтобы снова сосредоточиться на настоящем.

Когда вы ознакомитесь с упражнениями, вы можете выборочно использовать их для расслабления особенно напряженных мышц, не выполняя всю процедуру.

Вот несколько примеров способов постепенного расслабления мышц. Удерживайте каждую позицию в течение пяти секунд, а затем расслабьтесь. Вы также можете найти полезным медленно выдыхать, расслабляясь в каждой позе, или даже шептать слово «расслабься», расслабляя мышцы:

* поднимите брови как можно выше;
* закройте глаза как можно плотнее и держите их закрытыми в течение пяти секунд;
* откройте рот как можно шире - как будто вы зеваете;
* держите руки перед собой и как можно сильнее сожмите кулаки;
* подтяните мышцы плеча к ушам;
* согните руки и как можно сильнее напрягите бицепсы;
* когда вы сидите, сведите ноги вместе и сведите бедра вместе, напрягая мышцы бедра, когда вы толкаете внутрь;
* напрягите мышцы живота;
* сожмите пальцы ног как можно сильнее.

Вы обнаружите, что когда вы сначала напрягаете мышцы, потом их легче полностью расслабить. Когда вы попытаетесь расслабить мышцы, не напрягая их, вы обнаружите, что они расслабляются не так тщательно.

### Техника умиротворяющей визуализации.

Управляемые образы - это техника релаксации, которая фокусируется на детализированных изображениях (например, прогулка по пляжу). Эта техника, подобная контролируемой мечте, помогает уму выключить стрессовые мысли и снижает напряжение в теле:

1. Глубоко вдохните, вдохните через нос и выдохните через рот.

Представьте себе сцену, которая вам нравится и расслабляет. Изображения могут включать в себя все что угодно, от прогулки по лесу или на пляже до размышлений о ваших любимых местах или памятных событиях. Важная вещь в практике управляемых образов - это то, что вы представляете достаточно деталей, чтобы действительно перенести вас в это место расслабления.

Например:

«Представьте, что вы спускаетесь по лестнице. Лестницы могут быть любого стиля и цвета. На каждом шагу вы замечаете, каково это - опускать ногу и как выглядит ваше окружение.

Обратите внимание на разные точки зрения, когда вы останавливаетесь на каждом шаге. Есть десять ступенек, и вы можете сосчитать каждую спускающуюся вниз: одна (пауза и обратите внимание на ваше окружение), две (пауза и обратите внимание на ваше окружение), три и т.д.), четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять…

Внизу лестницы коридор с дверями по обе стороны. Вы выбираете дверь, ведущую наружу. У ваших ног дорожка, по которой вы идете. Теплый весенний день. Вы можете почувствовать, как солнце согревает ваше лицо и тело. Вы слышите пение птиц на деревьях и замечаете цвета в саду вокруг вас. Слышен звук воды, и когда вы приблизитесь к нему, вы можете быть удивлены, заметив рядом ручей или реку.

Вы можете посидеть там некоторое время и насладиться видами, звуками и ощущениями этого прекрасного, спокойного места…»

Когда вы будете готовы завершить сеанс, вернитесь к тому месту на изображении, с которого вы начали, а затем медленно сосчитайте от 10 до 1, прежде чем открыть глаза.

### Техника вхождения в альфа-состояние.

Альфа-состояние мозга - это то, что ученые связывают с активностью правого полушария или нашими субъективными чувствами воображения, творческих способностей, памяти и интуиции.

Когда вы активно бодрствуете, вы обычно находитесь в состоянии ума, известном как бета, с активностью мозговых волн от 14 до 30 Гц.

Когда активность вашей мозговой волны замедляется до 7–14 Гц, говорят, что вы находитесь в альфа-состоянии. Это считается «расслабленным» состоянием ума, которое позволяет вам быть более восприимчивым, открытым, творческим и менее критичным. Эдисон, Эйнштейн и многие другие гениальные мыслители считали ежедневный ритуал достижения альфа-состояния ума важным для своей работы.

Когда мы используем альфа-состояние, у нас лучше память и память. А поскольку мы спокойнее, мы более сосредоточены и принимаем более правильные решения.

Мы достигаем этого состояния совершенно естественно во время сна, во время дневных сновидений или более сознательно с помощью медитации и самогипноза. Фактически много раз в течение дня ваш мозг погружается в альфа-состояние, даже когда вы бодрствуете с открытыми глазами.

Обучение доступу к альфа-состоянию может помочь в развитии памяти, творческих способностей и интуиции, а при регулярном использовании - даже в течение коротких периодов повышается способность легче справляться со стрессом и беспокойство уменьшается.

## Рекомендации по релаксации

Есть много способов расслабиться. Некоторые методы расслабления для расслабления вашего ума, а некоторые - для расслабления тела. Но из-за того, как ум и тело связаны между собой, многие методы релаксации воздействуют и на то, и на другое.

Можете и нужно пробовать несколько различных способов по релаксации, чтобы узнать, что лучше всего подходит для вас:

* *сделать перерыв;*

Расслабление не должно отнимать у вас много времени. Просто отойдя от чего-то стрессового на несколько минут или отвлекаясь от обычных рутинных дел и мыслей, вы сможете освободиться и почувствовать себя спокойнее. Прочтите книгу или журнал, даже если это займет всего несколько минут. Примите ванну, посмотрите фильм, поиграйте с домашним животным или попробуйте приготовить новый рецепт.

* *активный отдых;*

Расслабление необязательно означает сидение на месте - легкие упражнения тоже помогут расслабиться. Прогуляйтесь в своем собственном темпе. Вы можете выбрать более длительную прогулку, но даже несколько минут ходьбы помогут вам расслабиться. Найдите занятие, которое вы бы хотели попробовать, например, йогу, пилатес или легкую растяжку.

* *творчество;*

Прикосновение к своей творческой стороне поможет вам почувствовать себя более спокойным и расслабленным. Попробуйте рисовать, лепить, делать поделки, играть на музыкальных инструментах, танцевать, печь или шить. Старайтесь не слишком беспокоиться о готовом продукте - просто сосредоточьтесь на том, чтобы получать удовольствие.

* *время на природе;*

Проведение времени на улице и в зеленых насаждениях может быть полезно для вашего физического и психического здоровья. Прогуляйтесь по сельской местности или по местному парку, уделяя время деревьям, цветам, растениям и животным, которых вы видите по пути.

* *прослушивание музыки;*

Музыка может расслабить вас, связать с вашими эмоциями и отвлечь от тревожных мыслей. Слушайте свои любимые песни. Увеличьте громкость и танцуйте или пойте, или наденьте наушники и закройте глаза. Сосредоточьтесь на музыке и позвольте другим мыслям исчезнуть.

* *«технический перерыв»;*

Технологии могут отлично помочь вам почувствовать себя связанным, но если вы используете их много, они могут способствовать тому, что вы будете чувствовать себя занятым и напряженным. Сделайте перерыв (даже короткий), чтобы расслабиться. Попробуйте выключить телефон на час (или на целый день, если это возможно). Отойдите от телевизора или проведите вечер, не проверяя электронную почту или социальные сети. Найдите время, чтобы расслабиться - вы можете попробовать некоторые из идей, описанных выше.

* *фантазия безмятежности;*

Даже если вы физически не можете уйти, ваше воображение может перенести вас туда, где вы чувствуете себя спокойно. Подумайте о каком-нибудь расслабляющем и умиротворяющем месте. Вы можете выбрать воспоминание о том, где вы были, или о месте, которое вы вообразили. Закройте глаза и подумайте о деталях этого места. Как это выглядит - какие цвета и формы вы видите? Вы слышите какие-нибудь звуки? Тепло или прохладно? Пусть ваш разум дрейфует, а тело расслабится.

### Простые упражнения для релаксации

Достаточное количество упражнений приносит пользу почти всем аспектам здоровья человека. Упражнения не только помогают контролировать вес, но и улучшают психоэмоциональное здоровье, настроение, шансы прожить дольше, а также предают силу вашим костям и мышцам.

В возрасте 18 лет и старше, включая пожилых людей, необходимо как минимум 2,5 часа умеренной аэробной активности каждую неделю и упражнения для укрепления мышц два раза в неделю. Детям и подросткам – 1 час физической активности каждый день, причем интенсивная активность должна быть не менее 3 дней в неделю.

Умеренно интенсивные занятия включают быструю ходьбу, работу в саду, игру в теннис или неспешную поездку на велосипеде.

К активным интенсивным занятиям относятся бег трусцой, бег, плавание, прыжки со скакалкой, пешие прогулки или групповые занятия, например, степ-аэробикой.

Упражнения для укрепления мышц 2 раза в неделю, включают йогу, поднятие тяжестей, упражнения с отягощениями (отжимания, приседания).

Десять минут умеренной или энергичной активности 15 раз в неделю (примерно два раза в день) вполне достаточно.

Недостаточное количество упражнений повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, метаболического синдрома, высокого кровяного давления и некоторых видов рака.

### Продукты для снятия напряжения.

* зеленый чай;

Этот травяной тоник дает вам преимущества L-теанина, химического вещества, которое может помочь снизить реакцию организма на стресс. Кстати, землистый цвет чая тоже успокаивает.

* шоколад;

Укрепляет здоровье мозга и снижает стресс. Кстати, в темном шоколаде меньше сахара.

* мед;

Помогает уменьшить беспокойство, бороться с депрессией и даже защитить мозг.

* манго

Странный факт: манго содержат соединение под названием линалоол, основной ингредиент эфирного масла лаванды. И вы знаете, что делает лаванда? Может уменьшить стресс и беспокойство.

* жевательная резинка;

Жевательная резинка - простой способ удержать «монстра стресса» в страхе, потенциально улучшая ваше настроение и продуктивность.

* хрустеть и жевать;

Вместо того чтобы сжимать челюсти, можно заставить их работать: орехи, фруктовая смесь, яблоко или несколько палочек сельдерея.

### Как легко и быстро успокаиваться?

Каждый раз, когда вы чувствуете, что ваш мозг «движется со скоростью 100 км/ч», есть один умственный трюк, который может помочь сосредоточить вашему разуму, возвращая вас в нормальное состояние.

Это методика «3-3-3»:

«Посмотрите вокруг и назовите три вещи, которые вы видите. Затем назовите три звука, которые вы слышите. И наконец, переместите три части тела, например, лодыжку, пальцы и руку».

Как только вы научитесь расслабляться, вы будете меньше испытывать стресс. Следующий шаг - научиться поддерживать состояние расслабления и помнить, как быстро снова расслабиться после того, как вы снова испытаете стресс. Чаще практикуйте ту методику, которая лучше других помогает вам расслабиться и обрести равновесие. Работайте над собой, чтобы накопить больше ресурсов для борьбы со стрессорами, с которыми вы сталкиваетесь в жизни и для того, чтобы меньше реагировать на них.