

# СОДЕРЖАНИЕ



Введение .....	3
Глава 1 Я изучаю свой стресс.....	4
Тест: умею ли я управлять своим стрессом?.....	5
Глава 2 Мой набор антистрессовых инструментов.....	16
Глава 3 Решено, я меняюсь!.....	33
Глава 4 Дзен до кончиков ногтей!.....	56
Окончательное подведение итогов .....	75



# Введение

«Немного стресса, мадемуазель?»

**Вы же не отказываетесь, признайтесь!** Во всяком случае, вы

убеждаете себя, что этого все равно нельзя избежать, потому что стресс

является неотъемлемой частью нашей жизни.

А небольшая доза адреналина даже полезна:

это делает нас более креативными, эффективными, мотивированными. Но (есть-таки одно «но») стресс

слишком частый, слишком интенсивный, слишком продолжительный может быть очень вреден для душевного и

физического здоровья. Ведь наша физика воздействует на психику (и наоборот). Поэтому очень важно уметь выявлять

стресс в своей повседневной жизни до того, как он примет характер эпидемии... Мы не созданы для жизни в слишком

быстром темпе, и это важное обстоятельство. Несмотря на наше умение приспособливаться к различным условиям жизни

(а оно огромное), организму все-таки необходимо время, чтобы приходиться в себя между эпизодами стресса. Хотите узнать лучшую новость дня? Вы можете не только

научиться быть более спокойными и безмятежными (то, что называют «дзен»), но и буквально «подсесть» на здоровый образ жизни, потому что он притягивает как

наркотик, стоит лишь приобщиться к нему. Это доставляет удовольствие и идет вам на пользу как в ближайшей, так и в отдаленной перспективе.

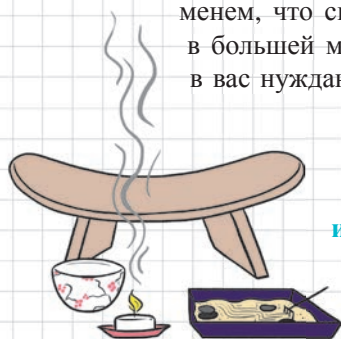
Благодаря данной книге вы сможете перейти в иное состояние и изменить весь свой образ жизни. Выполняя короткие и легкие упражнения, вы научитесь рассла-

бляться в любых стрессовых ситуациях, лучше распоряжаться своим временем, что способствует развитию чувства безмятежности и позволяет

в большей мере посвящать себя любимым занятиям и людям, которые в вас нуждаются.

В общем, эта книга научит вас бороться со стрессом.

**Позвольте себе наслаждаться жизнью, приятными, позитивными эмоциями! Если ваше тело умеет саморегулироваться, почему это не может сделать ваша голова?**



# Глава 1

## Я изучаю свой стресс

### Стресс и наши предки

Двадцатый век известен как век тревоги и стресса. Мировые войны, финансовые кризисы... Несмотря на прогресс медицины и цивилизации, от стресса человеку по-прежнему не укрыться. Что же такое стресс – продукт индустриального общества или же попросту более изощренная форма тревоги?

Дорогие подруги, наша с вами стрессовая реакция идет из глубины веков, с доисторических времен. Именно так! Представьте себе неандертальца, сидящего у костра в своей пещере. Вдруг он видит на стене пещеры тень свирепого животного. Его организм тут же приходит в возбужденное состояние. Чтобы выжить, пещерный человек должен реагировать на опасность: убежать либо вступать в бой. К этой дилемме – «бей или беги» – нас подготавливает весьма сложная часть мозга и организма, называемая автономной нервной системой. Организм мобилизует все запасы энергии, чтобы как-то выбраться из сложившейся опасной ситуации, и для этого выделяются особые стрессовые гормоны, помогающие высвобождению энергии.

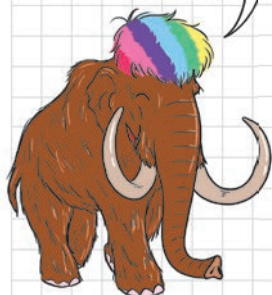
Сегодня все то же самое. Стоит неподалеку появиться мамонту, и ваш мозг реагирует точно так же, как он реагировал у пещерного человека. Таким образом,

стресс является естественной реакцией организма на ситуацию, воспринимаемую нами как угроза или нападение. Эта реакция может быть физической и/или психологической. Интенсивность стрессовой реакции в значительной мере зависит от оценки ситуации (она действительно такая опасная?) и от нашей способности ей противостоять (все ли необходимое у меня есть, чтобы справиться с этим?).

И тут возникает вопрос... Можно ли избежать стресса? Нет! Это необходимый фактор нашей жизни, имеющий универсальную природу: где есть жизнь, там есть стресс. Но можно исправлять тот дисбаланс, который порождается стрессом в повседневной жизни.



Супермамонт!



# Тест: умею ли я управлять своим стрессом?

На этой стадии важно разобраться с уровнем вашего стресса, потому что, как это ни покажется странным, мы далеко не всегда его осознаем. Этот маленький тест поможет вам узнать свой уровень стресса.

## Вам часто случается:

1. Пренебрегать питанием?  Да  Нет
2. Пытаться все делать самой?  Да  Нет
3. Легко терять самообладание?  Да  Нет
4. Ставить перед собой нереалистичные цели?  Да  Нет
5. Не видеть ничего смешного в ситуациях, которые веселят других?  Да  Нет
6. Быть грубой и невежливой?  Да  Нет
7. Делать из мухи слона?  Да  Нет
8. Ждать, что другие что-то сделают за вас?  Да  Нет
9. Переживать трудности с принятием решений?  Да  Нет
10. Сетовать на собственную неорганизованность?  Да  Нет
11. Сторониться людей, которые не разделяют ваших взглядов?  Да  Нет
12. Все держать в себе?  Да  Нет
13. Пренебрегать физкультурой и спортом?  Да  Нет
14. Слабо поддерживать отношения с людьми, которые при случае могли бы поддержать вас?  Да  Нет
15. Принимать без меры снотворное или успокоительное?  Да  Нет
16. Недосыпать?  Да  Нет
17. Злиться, когда вас заставляют ждать?  Да  Нет
18. Игнорировать симптомы стресса?  Да  Нет
19. Откладывать дела на потом?  Да  Нет
20. Смотреть на вещи лишь с одной точки зрения?  Да  Нет
21. Не находить времени, чтобы отдохнуть и расслабиться в течение дня?  Да  Нет
22. Много думать о будущем?  Да  Нет
23. Бегать целый день?  Да  Нет
24. Тратить много времени, оплакивая прошлое?  Да  Нет
25. Страдать от шума и толпы, не умея от этого отрешиться?  Да  Нет
26. Переживать упадок сил несколько раз в день?  Да  Нет
27. Просыпаться усталой, несмотря на полноценный сон?  Да  Нет

28. Быстро терять терпение?  Да  Нет
29. Ощущать боль в разных местах?  Да  Нет
30. Пить много кофе (или других возбуждающих напитков), чтобы держаться?  Да  Нет

### Результаты

Начислите себе 1 балл за каждое «да» и 0 за каждое «нет»: .....

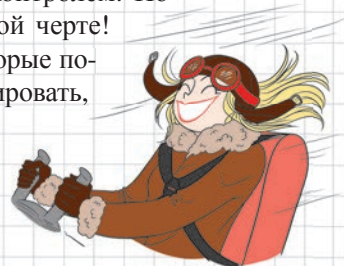
#### От 1 до 13 баллов: *я мастер дзен*

Примите поздравления! Похоже, ваш уровень стресса надежно контролируется. Вы прекрасно понимаете, как это важно для вашего душевного и физического здоровья. Но, хотя вы и так хорошо справляетесь, применение упражнений из этой книги позволит вам сделать дзен образом жизни: практикуйте позитивное мышление, занимайтесь спортом, правильно питайтесь, спокойно спите, организуйте свое время так, чтобы жить в гармонии с собой и на 100% наслаждаться жизнью!



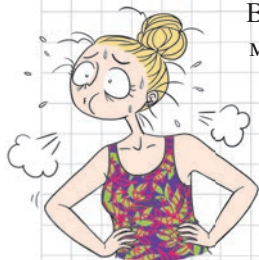
#### От 13 до 23 баллов: *стресс в режиме автопилота*

Вы, может быть, думаете, что все под контролем. Но ваш результат показывает, что вы приближаетесь к опасной черте! Это хороший повод, чтобы научиться некоторым вещам, которые помогут вам лучше справляться со стрессом и не просто реагировать, а предвосхищать волну стресса, пока она не накрыла вас. Начните с выявления источников стресса и в ближайшие дни опробуйте методы релаксации и диафрагменного дыхания. В течение следующей недели запланируйте как можно больше моментов паузы.



#### Более 23 баллов: *SOS, у меня стресс!*

В том, что у вас стресс, нет никаких сомнений. Даже если вы думаете, что стресс является повседневной неизбежностью для любой женщины, все-таки важно стараться держать его под контролем. Это хороший повод проконсультироваться у специалиста по снятию стресса, который оценит ваше состояние здоровья в глобальном разрезе. Ваша сумма баллов указывает также на то, что вам нужны вполне конкретные инструменты, позволяющие снизить уровень стресса и приступить к постепенному переводу вашего образа жизни на более здоровые рельсы



на более здоровые рельсы (см. с. 56).

**Когда уровень стресса становится слишком высоким?**  
 Вы должны обратить внимание на несколько параметров: как долго продолжаются симптомы стресса? Тяготят ли они вас? Имеете ли вы дело сразу с несколькими стрессовыми ситуациями? Стресс ведь тоже может накапливаться!





# Что происходит в моем теле и в моей голове?

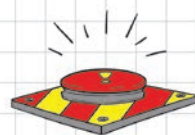
## Чем вызывается стресс?

Универсальный процесс возникновения стресса обусловлен несколькими факторами:

- ✘ Слабый контроль: я испытываю стресс, если никоим образом не могу повлиять на стрессовую ситуацию.
- ✘ Непредвиденность: я испытываю стресс, если попадаю в ситуацию, которую не предвидела.
- ✘ Новизна: я испытываю стресс, если впервые сталкиваюсь с какой-то ситуацией.
- ✘ Угроза для самолюбия: я испытываю стресс, если ситуация ставит под сомнение мои способности.

Сталкиваясь с новой, непредвиденной или неопределенной ситуацией, мы все реагируем по-разному, но все реакции на стресс можно разбить на 4 категории: тело, голова, сердце, поведение.

# ТРЕВОГА!



## Что надо сделать, чтобы стать более спокойной и безмятежной?

Действовать нужно по 3 основным направлениям:

- 1 **Распознавать сигналы, посылаемые организмом:** какими физическими симптомами мой организм реагирует на стрессовую ситуацию (сводит желудок, болит спина или голова, руки дрожат...)?
- 2 **Идентифицировать стрессоры, вызывающие эти сигналы:** возможно, определенные ситуации с большей вероятностью вызывают во мне стрессовую реакцию. Что же это за ситуации-триггеры?
- 3 **Вводить в привычку здоровый образ жизни,** чтобы повысить сопротивляемость стрессу (адекватный сон, здоровое питание, физическая активность...).

## Викторина: что я знаю о стрессе?

Стресс – расхожее слово, употребляемое к месту и не очень. Ниже приведено несколько утверждений, относящихся к стрессу. Ваша задача – определить их истинность.

**Утверждение № 1:** Стресс одинаков для всех.

- Правда  Ложь

Ложь! У каждого человека свой порог сопротивляемости, поэтому мы все по-разному реагируем на стрессовые ситуации. Одни держат себя в руках и предпочитают пережить это в одиночку, другим нужно вовлечь в процесс друзей и близких. Выяснить, в чем заключается стрессовая ситуация («кнопка» запускается стрессовую реакцию), и из первых шагов к установлению контроля над стрессом.

**Утверждение № 2:** Стресс может быть полезен.

- Правда  Ложь

Правда! Хотя стресс бывает весьма опасен для здоровья, в случае реальной опасности он способен нам бороться за выживание. Когда стрессовая реакция остается в разумных пределах, она может мотивировать нас. Все зависит от интенсивности стресса, продолжительности и типа стресса, подтолкнувшего к ней. Хотя стресс бывает весьма опасен для здоровья, в случае реальной опасности он способен нам бороться за выживание. Когда стрессовая реакция остается в разумных пределах, она может мотивировать нас. Все зависит от интенсивности стресса, продолжительности и типа стресса, подтолкнувшего к ней.

### Утверждение № 3:

Стресс вездесущ, и жизнь без него просто немыслима.

Правда  Ложь



Ложь! Многие аспекты современной жизни сами по себе являются стрессом для большинства из нас (жизнь в мегаполисах, аварианная работа, тревожные новости и т.д.). Но стресс ни в коем случае не является частью нашей жизни. Смысл этой книги как раз состоит в том, чтобы показать вам с практичными стратегиями, позволяющими обрести контроль над ситуацией, позволяя вам жить в гармонии со своей жизнью. Смысл этой книги как раз состоит в том, чтобы показать вам с практичными стратегиями, позволяющими обрести контроль над ситуацией, позволяя вам жить в гармонии со своей жизнью.

**Утверждение № 4:** Наиболее популярные антистрессовые стратегии являются наилучшими.

Правда  Ложь

Ложь! Это утверждение является просто описательным, а не аналитическим. Оно не объясняет, почему одни стратегии являются более эффективными, чем другие. Кроме того, эффективность стратегий может зависеть от индивидуальных особенностей человека, его культуры, воспитания и т.д. Поэтому по мере продвижения книги вы сможете отметить различия между различными методами и их влиянием на ваше состояние. Стрессом можно управлять, но это требует определенных усилий и осознания того, что вы можете сделать для его снижения. Составить индивидуальный арсенал антистрессовых средств.

**Утверждение № 5:** Нет симптомов – нет и стресса!

Правда  Ложь

Ложь! Отсутствие симптомов не означает отсутствия стресса. Хронический стресс может протекать бессимптомно в течение длительного времени, пока не достигнет критической точки, после чего проявятся симптомы. Поэтому важно регулярно проверять свое состояние и принимать необходимые меры, чтобы избежать серьезных последствий. Нет симптомов – не значит, что стресса нет. Стресс может протекать бессимптомно в течение длительного времени, пока не достигнет критической точки, после чего проявятся симптомы.

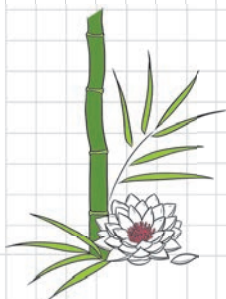
**Утверждение № 6:** Все проявления стресса важны, сколь значительными или малозначительными они ни выглядели бы.

Правда  Ложь

Правда! Все проявления стресса важны и требуют внимания. Даже небольшие симптомы могут указывать на серьезные проблемы. Поэтому важно обращать внимание на любые изменения в своем состоянии и обращаться к специалисту, если это необходимо. Проявления стресса могут быть как небольшими, так и серьезными. Поэтому важно обращать внимание на любые изменения в своем состоянии и обращаться к специалисту, если это необходимо.



→ В целом ключ к управлению стрессом заключается в разработке персональной программы, которая согласуется с вашим характером и образом жизни и которую вы можете интегрировать в свою повседневную жизнь.



## Тело: физиологические реакции

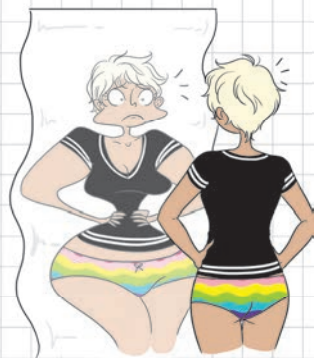
Телесные реакции на стресс распознаются обычно легче всего. Это они готовят нас принимать бой или бежать. Ниже перечислены несколько распространенных реакций; отметьте галочками те из них, которые вы чаще всего испытываете в стрессовых ситуациях.





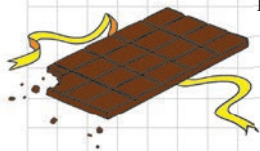
## А какие эмоции я переживаю чаще всего под действием стресса?

- Обидчивость
- Нервозность
- Беспокойство
- Приступы слез
- Возбуждение
- Грусть
- Низкая самооценка
- Раздражительность



## Поведение: поведенческие реакции

В условиях стресса мы порой меняем привычки поведения. У некоторых людей поведение меняется радикальным образом; например, они принимают жевать что попало, хотя в обычных условиях придерживаются правил здорового питания, или употребляют алкогольные напитки либо наркотики, чтобы расслабиться.



Эти поведенческие реакции на стресс могут иметь последствия для здоровья. Как мы увидим ниже, существуют другие способы расслабиться.

## А что делаю я в условиях стресса?

- Жую что попало
- Теряю аппетит
- Пью лекарства
- Пью спиртное
- Употребляю наркотики
- Пью кофе
- Ем сладости
- Налегаю на шоколад
- Курю
- Проголиваю работу
- Ухожу в себя
- Веду себя агрессивно
- Избегаю определенных ситуаций
- Чересчур увлекаюсь телевизором/компьютером/смартфоном



## Но почему все-таки у меня возникает стресс?

В источниках стресса нет недостатка. Ежедневно мы сталкиваемся с различными внешними угрозами: шум, толпы людей, пробки на дорогах, проблемы общественного транспорта, горящие сроки, заболевший ребенок...

Сосредоточивая внимание на различных источниках стресса, постарайтесь оценить степень вашей восприимчивости к ним.

### Профессиональная жизнь

Профессиональная сфера жизни сама по себе является очевидным стрессором. Стресс может порождаться как давлением извне (коллеги, начальство, поставленные задачи...), так и изнутри, если вы слишком требовательны к себе и поднимаете планку слишком высоко.

→ Можете ли вы оценить уровень вашей чувствительности к стрессу на работе?



### Важные события

Жизнь бьет ключом, и это хорошо! Сверху на нас падают, раскачивая наш повседневный быт, как ожидаемые, так и непредвиденные события. Некоторые из них приятные (свадьба, рождение ребенка, повышение по службе...), другие не очень (потеря работы, развод, смерть близкого человека...).

Независимо от того, насколько приятным или трагическим является событие, к нему в любом случае приходится приспосабливаться. Вы должны свыкнуться с ним, чтобы иметь возможность спокойно жить дальше.

→ Можете ли вы оценить, насколько стрессовыми были последние значительные события в вашей жизни? Например, стало ли для вас стрессом новое назначение или насколько потрясло вас рождение ребенка?



Не следует недооценивать стресс, порождаемый благоприятными событиями. Рождение ребенка переворачивает с ног на голову жизнь родителей... и уровень стресса легко может достичь пиковых значений!