2 средства на каждый день для борьбы со стрессом



В этой статье мы расскажем о наиболее эффективных средствах на каждый день, которые помогают справляться с тревогой, депрессией и стрессом. Они разработаны нейропсихологами с мировым именем и основаны на данных самых современных исследований. Приемы, предложенные в этой статье, опираются на основные механизмы работы человеческого организма и позволяют преодолеть тревожные расстройства без лекарств и психологов.

**Средство 1. Симуляция рассвета для энергичного дня**

Весной и летом из-за длинного светового дня мы чувствуем себя активнее и оптимистичнее, чем серой осенью или пасмурной зимой. Обычно мы об этом не задумываемся, но от света сильно зависит и наша работоспособность, и настроение.

С 1980-х годов Национальный институт психического здоровья в США и несколько скандинавских лабораторий изучали лечение светом при сезонных депрессиях. Полчаса в день под очень ярким искусственным светильником избавляли от неприятных симптомов. Вот только пациентам этот метод не нравился — трудно выдержать полчаса перед слепящей ламой. Тогда доктор Ричард Эйвери из Сиэтла изобрел другой способ. Вместо того чтобы шокировать организм нестерпимым светом, можно симулировать естественный рассвет. Тогда человек будет просыпаться постепенно. Гипоталамус «включится» мягко. Физиологические процессы запустятся последовательно, и вы сохраните бодрость в течение дня.

Сейчас существуют специальные устройства, которые помогают проснуться естественно и мягко. Это световые будильники с симуляцией рассвета. Вы можете установить таймер на 15 минут до вашего обычного времени пробуждения. Светильник включится, но не резко. Он будет медленно разгораться — словно солнце постепенно поднимается из-за линии горизонта. Такое устройство бережно подготовит вас к комфортному пробуждению. Наши глаза, даже закрытые, очень чувствительны к такому сигналу.

Техника постепенного пробуждения избавляет от сезонных колебаний настроения. Кроме того, она улучшает качество сна и снижает тягу к сладкому и вообще к перееданию в зимнее время. В холодное время года как никогда хочется сдобы или шоколада, густой и жирной пищи — это еще одно влияние короткого светового дня.

**Средство 2. Управление сердечным ритмом для выдержки и спокойствия**

За последние 25 лет кардиологи и психиатры убедились, что стресс ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Тревога негативно влияет на сердце — причем больше, чем курение табака. Также ученые выяснили: депрессия после инфаркта предвещает смерть пациента в течение полугода с большей вероятностью, чем другие признаки. Некоторые кардиологи и неврологи говорят даже о единой «сердечно-мозговой системе».

Негативные эмоции — гнев, тоска или тревога — приводят к перепадам сердечного ритма. Чем это опасно? Перебои ведут к постоянной усталости, лишают человека энергии и выводят из эмоционального равновесия.

Чтобы «успокоить» сердце, надо сделать сердечный ритм когерентным (согласованным, уравновешенным), повысить его вариабельность. Простую и эффективную методику для этого разработали в калифорнийском институте HeartMath. Она опирается на медитацию и помогает восстановить гармоничное равновесие между сердцем и мозгом.

Отложите дела на несколько минут. Вы будете слушать себя и свой организм. Пожалуй, самое сложное в этой задаче — отвлечься от всех мыслей. На первом этапе направьте внимание внутрь себя. Примите мысль, что хлопоты могут подождать, пока сердце и мозг не придут в комфортное состояние.

Сделайте два медленных и глубоких вздоха. Они активируют парасимпатическую систему, которая отвечает за расслабление. Полностью сконцентрируйтесь на дыхании. Перед следующим вдохом сделайте паузу в несколько секунд.

Почувствуйте, что делаете что-то очень приятное. Через 10–15 секунд сфокусируйте внимание на сердце. Представьте, что медленно и глубоко дышите через него (или через центральную часть груди). Ни в коем случае не напрягайтесь.

На втором этапе представьте, как каждый вдох приносит сердцу кислород, а выдох освобождает организм от отходов. Мысленно нарисуйте картину: легкие и чистые воздушные струи омывают ваше сердце. Можете вообразить его в виде ребенка, который в свое удовольствие плещется в ванне. Вы любите этого ребенка, подливаете ему теплой воды и радуетесь его улыбке.

Третий этап: подключитесь к ощущению тепла, возникающему в груди. Поддерживайте его с помощью мыслей и дыхания. Вызовите в памяти чувство благодарности — к близкому человеку, к миру, к какому-нибудь эпизоду из жизни. Одним для этого нужно вспомнить лица детей или родителей. Другие представят красивые пейзажи из недавнего путешествия. Кто-то вспомнит, как в зимний день несся на горных лыжах по скоростному спуску. Позвольте чувству благодарности заполнить грудную клетку. Проделывайте это упражнение каждый день по десять минут.

Есть еще два средства на каждый день, которые помогают справиться со стрессом без лекарств и психологов. О них вы можете прочитать в обзоре книги нейробиолога с мировым именем [Давида Сервана-Шрейбера «Антистресс»](http://www.knigikratko.ru/books/zdorovyi-obraz-gizni/antistress_shreyber), представленном в Библиотеке «Главная мысль».