

Как снять стресс

Written by Mikhail Spirin

Monday, 22 November 2010 23:18 - Last Updated Thursday, 16 August 2012 05:39

There are no translations available.

Стресс является наиболее характерным психическим состоянием, возникающим под влиянием сложных жизненных ситуаций. Это неспецифический ответ организма на нестандартные требования извне.

Как правило, когда мы говорим о стрессе, присутствует отрицательная коннотация. И это неслучайно, поскольку все стадии стресса, а их выделяют как минимум три: стадия тревоги, стадия адаптации и стадия истощения, могут привести к ряду психических и психосоматических расстройств. Каждый из нас на протяжении жизни сталкивался с влиянием стресса: похолодевшие руки и ноги, дрожащие колени, невозможность вымолвить ни слова. Организм, который находится под постоянным влиянием стресса, и не способный на него адекватно отреагировать начинает постепенно «сдаваться». Такой негативный вид стресса получил название «дистресс». Наиболее пагубное его влияние проявляется в упадке сил, быстрой утомляемости, вялости, раздражительности, частых головных болях, снижении интеллектуальных возможностей, нежелании что-либо делать, частой переменчивости настроения. Как результат – развитие психо-соматических заболеваний, депрессии.



Но, вместе с тем, не следует забывать и о положительной стороне стресса – мобилизации организма, вызванной стрессом, протекающим в рамках первых двух стадий (эустресс), что безусловно полезно для организма. Учитывая позитивное и негативное влияние стресса на физиологию и психологию человека, необходимо научиться контролировать стрессовые ситуации, а самое главное – вашу реакцию на стрессовые ситуации. Замечательным вариантом для такого научения могут стать тренировки по «Системе». Многие в тренировочном процессе (самым ярким примером являются удары) относятся к обстоятельствам стрессового характера, но правильная организация тренировок, наработка умений расслабляться, предотвращают наступление негативной стадии стрессовой ситуации. Тренируясь человек не только учится, но прежде всего обеспечивает себе заряд положительных эмоций и жизненной бодрости. Как уже говорилось, контролируемый стресс на тренировках важен, поскольку учит правильной реакции на стрессовые обстоятельства. Такая правильная реакция – один из ключевых моментов тренировочного процесса по «Системе». Речь, прежде всего, идет об умении не допускать излишнего напряжения, «снимать» напряжение, т.е. расслабляться, в том числе и при помощи дыхательных упражнений и приемов. Очевидно, что наличие таких навыков просто бесценно в нашем современном «напряженном» мире.

Как снять стресс

Written by Mikhail Spirin

Monday, 22 November 2010 23:18 - Last Updated Thursday, 16 August 2012 05:39

«Снимая» напряжение, вызванное тренировочной стрессовой ситуацией, мы «цепляем» и массу иных напряжений, в том числе хронических напряжений тела и эмоциональной сферы. Т.е. расслабление носит более комплексный характер. Для иллюстрации предлагаю следующий образ: представьте себе стакан с мутной водой и слоем осадка на дне – это наше сознание, замутненное суетой внешнего мира, а также нашими личными недостатками (а слой осадка – застарелые стрессы, страхи и напряжения). Если в рамках данного образа представить тренировочный стресс в виде дополнительного кусочка мела, попавшего в стакан, то «прием» (правильная реакция на такой стресс) и восстановление – это «выплескивание» мутной воды вместе с попавшим мелом, а последующие действия по расслаблению – долив свежей чистой воды. Такая терапия очень важна для нашего психологического и физического здоровья.

Другими словами, мы учимся не воспринимать стресс в виде привычного для обывателя образа чудовища, покушающегося на его здоровье и качество жизни, но как неизменный атрибут полноценной жизни. При этом полученные навыки «приема», восстановления и расслабления – инструмент обеспечения такой полноценности жизни.

[снятие стресса система, как снять стресс, борьба со стрессом, как избавиться от стресса, как справиться со стрессом, как снять стресс в системе, борьба со стрессом в подарок](#)