



# СТРЕССУ НЕТ.

# ПОМОГИ СЕБЕ САМ.

**Как помочь самому себе в состоянии тревоги, беспокойства, стресса?**

**Как быстро прийти в равновесие?**

## **Авторы**

### **Новикова Н.К.**

к.п.н., старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

### **Сакаева А.В.**

к.п.н., нейрокоуч, член международной ассоциации коучинга ICI

### **Учеваткина Н.В.**

к.х.н., доцент, руководитель отдела инновационной и патентно-правовой деятельности ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

### **Шिशкова В.Н.**

д.м.н. руководитель отдела профилактики когнитивных и психоэмоциональных нарушений ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

## **Под редакцией О.М. Драпкиной**

Академик РАН, профессор, директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России, президент Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний

# КОГНИТИВНЫЙ ЗОЖ

**В первую очередь нужно не забывать ключевые правила сохранения спокойствия в стрессовых условиях:**

- сократить время, проводимое за экраном компьютера;
- делать частые перерывы в работе, вставать и двигаться, если у вас сидячая работа;
- включить физическую активность в свою жизнь;
- обязательно выходить на улицу в течение дня;
- общаться (в том числе виртуально) с друзьями и родственниками;
- ограничивать потребление новостей, установить себе определенный лимит времени на чтение новостной ленты;
- придерживаться распорядка дня;
- практиковать глубокое дыхание и медитацию.



## Сканирование тела

Эта техника сочетает в себе концентрацию дыхания с прогрессивной мышечной релаксацией. После нескольких минут глубокого дыхания (6 циклов вдох-выдох в минуту) вы сосредотачиваетесь на одной части тела или группе мышц за раз и мысленно снимаете любое физическое напряжение, которое вы там чувствуете. Сканирование тела может помочь повысить ваше осознание связи между разумом и телом. Если вы недавно перенесли операцию, которая повлияла на ваше представление о теле, или возникли другие проблемы с представлением о своем теле, этот метод может оказаться для вас менее полезным.



## Правило 3-3-3

Это простой способ изменить фокус своего внимания. Начните с того, что осмотритесь вокруг и назовите три вещи, которые вы видите. Затем слушайте. Какие три звука вы слышите? Затем подвигайте тремя частями тела, например, пальцами рук и ног, или сожмите и расслабьте плечи.



## Рисуйте несколько минут

Если у вас под рукой есть ручка и бумага, рисование может отвлечь вас от текущей ситуации и дать вам возможность сосредоточиться на другом занятии. Удовольствие, получаемое от рисования, может снизить уровень стресса и позволит вам использовать другой подход, когда вы вернетесь к вопросу, который вас волнует.



## Массаж мочки уха

Массаж мочки уха – отличный способ снять напряжение в теле. Вы можете делать это, аккуратно формируя небольшие круги большим и указательным пальцами на мочке уха. Массаж правой мочки уха положительно влияет на левую сторону мозга и гипофиз. Точно так же легкое потирание мочки левого уха оказывает приятное воздействие на правую часть мозга и стимуляцию шишковидной железы.

## Техника ПМР (прогрессивная мышечная релаксация)

После нескольких минут глубокого дыхания за короткий промежуток времени необходимо создать сильное мышечное напряжение и затем расслабить их. Таким образом мы избавляемся от хронических мышечных блоков, стимулирующих стрессовое состояние.

### Например:

- Сожмите пальцы в кулак и расслабьте.
- Сведите вместе лопатки и расслабьте.
- Попробуйте наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, создав напряжение в шее, расслабьте. В идеале, это упражнение нужно проделать с каждой мышцей своего тела.



## Здоровый перекус

Употребление определенной пищи также является отличной идеей для снятия стресса. Вот несколько таких вариантов:

Темный шоколад содержит углеводы, которые высвобождают улучшающий настроение серотонин и снижают уровень гормонов стресса.

Хрустящие овощи и закуски дают нам ощущение хрустящей корочки, что помогает снизить уровень стресса.

Авокадо и банан богаты калием, который помогает снизить кровяное давление, что помогает снять стресс.

## Считайте до 10

Закройте глаза, глубоко вдохните, вдох должен быть очень глубоким. Досчитайте до 10. Постарайтесь в это время думать о чем-то особо приятном. Это может быть запланированный в скором времени отпуск, любимый человек, семья – все, что доставляет вам положительные эмоции.

## Обратный отсчет

Усилить эффект предыдущего упражнения можно используя более длительную методику. Четко и медленно начните обратный счет с 60 до 1.

## Сожмите мячик для снятия стресса

Это простой, портативный и эффективный способ снять напряжение.



## Метод 5-4-3-2-1

Это упражнение на внимательность, в котором производится счет в обратном порядке, используя при этом свои органы чувств, чтобы «заземлить» вас в настоящем и помочь вам справиться со стрессовыми ситуациями. Сосредоточение внимания на распознавании вещей вокруг вас отвлечет внимание вашего ума от беспокойства, которое он испытывает. Просто начните с глубокого вдоха, а затем подтвердите следующее:

**Пять вещей**, которые вы можете видеть — стол перед собой, ноутбук, картина на стене и так далее.

5



**Четыре вещи**, которые вы можете ощутить или потрогать: ковер или пол под ногами, солнечное тепло, ручка, ваша одежда.

4



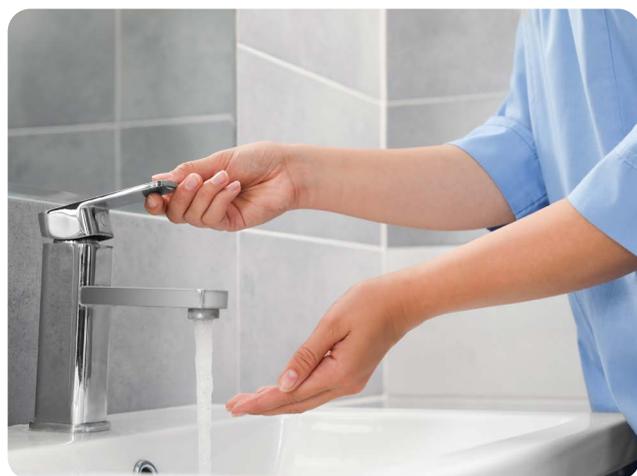
**Три вещи**, которые вы слышите: движение снаружи, урчание в животе, гудение кондиционера.

3



## Капайте холодную воду на запястья

Когда наступает стресс, отправляйтесь в ванную и капните немного холодной воды на запястья и за мочки ушей. Прямо под кожей проходят крупные артерии, поэтому охлаждение этих областей поможет успокоить все тело.



2



**Одна вещь**, которую вы можете попробовать — мята или, может быть, чай, который вы только что заварили.

1



## «Нарисовать» взглядом знак бесконечности

Вы следите глазами за движущимся большим пальцем, описывающим знак бесконечности (восьмерка лежа). Согните руку в локте и выставьте ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше концентрация внимания на мышечном расслаблении. Голову держите прямо и не напрягайте. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами! Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр. Делайте как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями.

Теперь сцепите руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «X». И делайте знак бесконечности уже двумя сцепленными руками.



## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Универсальных способов борьбы с повышенной тревожностью не существует. Кому-то помогает одно, кому-то другое. Поэтому если вы склонны к тревожным переживаниям, постарайтесь в момент комфортного состояния подобрать действенный для вас способ, определив это по снижению частоты сердечных сокращений в минуту.

С помощью данных техник можно избавиться как от уже разыгравшегося приступа тревоги, так от надвигающейся волны беспокойства. Они основаны на смене темпа движений и чередования напряжения с расслаблениями.

### Способ 1

(Исходное положение лежа)

1. Лежа на спине, прямые ноги вместе, ладони согнутых в локтях рук под поясницей.

Надуть максимально живот, на счет 1-2 вдох.

Подтянуть живот, стараясь поясницей надавить на ладони, на счет 3-4 выдох. 3-5 раз.



- 2.** Лежа на спине, прямые ноги вместе, одна ладонь на другой на животе, надавливают на живот.

Быстрый вдох-выдох животом с сопротивлением рук, на счет 1 -вдох, на счет 2-выдох. 10 раз.



- 3.** Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища, ладонями вверх.

Быстро сжать с силой кулаки с одноименным сгибанием стоп «на себя», на счет 1 -вдох, на счет 2-3-4-5 выдох.

3-5 раз.



## Способ 2

(исходное положение сидя)

- 1.** Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на коленях, ладонями вверх.

Медленно сжать с силой кулаки, на счет 1-2 вдох.

Вернуться в исходное положение, на счет 3-4 выдох. 3-5 раз.



- 2.** Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, руки на коленях, ладонями вверх.

Быстро сжать с силой кулаки, на счет 1 вдох.

Вернуться в исходное положение.

На счет 2- выдох.



- 3.** Сидя, ноги согнутые в коленях, слегка расставлены, кисти на бедрах, ближе к паху, ладонями вниз, пальцы обращены вовнутрь бедер.

Опираясь основанием ладони, распрямить локти, спина пассивна, на счет 1-2-3-4 вдох.

Вернуться в исходное положение, на счет 5-выдох.

3-5 раз.



## Способ 3

(исходное положение по выбору: лежа, сидя, стоя).

**1.** Одна ладонь на другой на животе. Надавливая руками на живот, на счет 1-2 вдох.

Выпихнуть животом руки, на счет 3 - выдох.

**2.** Одна ладонь на другой на животе. Прогнув поясницу, надуть живот, на счет 1-2-3-4 вдох.

Надавить на живот, на счет 5-6-7-8 выдох.

**3.** Руки свободно висят.

Поднять максимально плечи к ушам на счет 1-2-3-4, вдох.

Порционное дыхание:

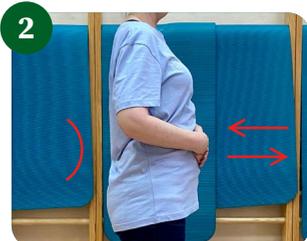
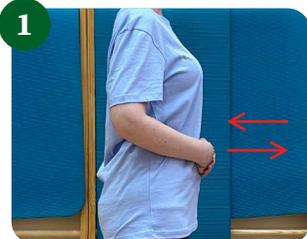
Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5-6-7;

Опуская плечи вниз, выдох порциями на счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

При выдохе стараться распределять вдыхаемый воздух на нужное количество порций выдыхаемого, а не просто сделать нужное количество выдохов.



## ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

Предложенные ниже техники можно выполнять как выбрав несколько упражнений, так и воспользовавшись одним.

Найдите свой оптимальный вариант.

## Дыхательное упражнение «Зевок»

Медленно вдохните воздух ртом (лучше открыть его как при зевании) на счет 1-2-3-4, наблюдайте, как воздух заполняет легкие полностью, затем выдохните со звуком: у-у на счет 5-6-7-8, 5-10 раз.



## Волнообразное дыхание

Дыхание, при котором вдох начинается с живота, затем продолжается грудью и заканчивается в области ключиц. Выдох происходит в обратном направлении. Вдох на счет 1-2 живот, 3-4 грудь, 5-6 ключицы.

Выход на счет 1-2 ключицы, 3-4 грудь, 5-6 живот.



## Инструмент «Здесь и Сейчас»

Вслух произносите названия предметов, которые вас окружают прямо сейчас. Называя их цвет, форму, размеры:

«Я вижу маленький стол, я вижу большого рыжего кота...» 1-2 минуты.

Затем закройте глаза и произносите названия звуков, которые вы слышите в это мгновение:

«Я слышу разговор диктора в телевизоре, я слышу, как кипит чайник...» 1-2 минуты.

Затем прислушайтесь к своим телесным ощущениям:

Я чувствую, как мои ноги касаются ковра. Я чувствую, как по телу идет холодок от кондиционера...

На эту практику отводится 5 минут. Часто, за это короткое время получается осознать момент - «здесь и сейчас», и возникает чувство, что чего-то не хватает. Не откладывая, опишите свои чувства, мысли, состояния. Пишите непрерывно 10 минут.

Этот прекрасный элемент дает вам целостное осознание того, что с вами происходит прямо - «Сейчас». На всю технику вы потратите 15 минут.

## Приседания

Во время приступа тревожности отвлечь тело физической нагрузкой. 2 подхода по 25-30 приседаний. Подходит для того, чтобы обновить общее состояние. Беспокойство - отступает. Дыхание произвольное.



## Диафрагмальное дыхание – образное

Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот – шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете. Вдох на счет 1-2-3-4, выдох на счет 5-6-7-8.

Это дыхание снижает тревогу, потому что помогает использовать меньше энергии и усилий для дыхания, замедляет сердцебиение и помогает снизить кровяное давление.



## Прогрессивная мышечная релаксация

Это упражнение научит расслабляться и быть менее тревожным в течение дня, также оно помогает засыпать, когда сложно притормозить активность ума и тела.

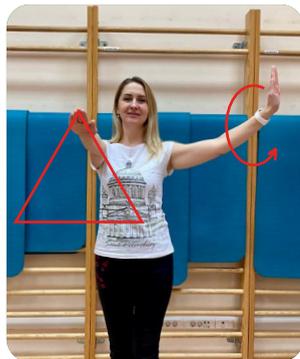
Сначала вы ощущаете, а затем напрягаете мышцы в теле, например, мышцы шеи, плеч, ладоней или ступней. Затем отпускаете напряжение и позволяете им расслабиться. Упражнение ослабляет напряжение и улучшает сон.

Вдох – внимание на каждую область на счет 1-2, последовательно перемещая внимание на другие области друг за другом, т.е. совершать длинный вдох. Области выбираете по своему усмотрению, можно варьировать, количество областей зависит от возможности сделать максимально длинный вдох-выдох. Выдох должен быть продолжительнее вдоха.

## СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сложно-координационные упражнения позволяют переключить внимание, отвлекаясь на движения, вы перестаете концентрироваться на негативных эмоциях:

- прямые руки перед грудью, одной рукой на уровне груди производить круговые вращения, другой - одновременно очерчивать равнобедренный треугольник;



- руки, согнутые в локтях, прижаты к ребрам, ладонями вниз; одной рукой производить круговые вращения в локтевом суставе по часовой стрелке, другой - против;



- прямые руки перед грудью, круговые вращения рукой перед грудью по часовой стрелке с одновременным круговым вращением кистью этой же руки против часовой стрелки, руку в локтевом суставе не сгибать.



Перейти к следующему упражнению возможно только после выполнения без ошибок предыдущего упражнения.