

ВАЖНАЯ ПРАВДА ПРО СТРЕСС

В сознании современного человека существует установка, что стресс - это плохо. Если мы так считаем, то пытаемся как-то бороться со стрессом. Есть и другая крайность – думать, что от стресса никуда не убежишь. В этом случае, мы опускаем руки и не предпринимаем никаких действий для сохранения собственного здоровья. Вместе с этим, делать ни того, ни другого не нужно. Что же такое стресс с точки зрения современной науки и что действительно необходимо предпринимать для более качественной жизни.

Что такое стресс?

- Стресс — это естественная реакция организма на новизну, существенные изменения среды, которые воспринимаются как угрозы
- Этот полезный механизм здорово выручал нас в ходе многих тысяч лет эволюции, он помогал адекватно реагировать на опасность, убегать или бороться со львом, или другими неприятностями. С его помощью мы не раз выживали.

Что происходит во время стресса?

- Для адаптации к угрозе наш организм реагирует возбуждением глубинной мозговой структурой гипоталамуса, под его воздействием надпочечники выделяют гормоны, адреналин и кортизол.
- Повышается активность вегетативной нервной системы, возникает напряжение в теле и тревожное состояние в психике. Если стресс длится достаточно долго, активизируется парасимпатический отдел и появляется слабость, пониженное артериальное давление и тонус мышц, появляются проблемы в ЖКТ.

Основные признаки хронического стресса.

- Нарушение сна
- Повышенный аппетит
- Частые простудные заболевания
- Ощущение подавленности и утомленности

Стресс и стрессовые факторы

- Давайте сразу проведем важную границу, стресс и факторы, которые его вызывают – две разные вещи.
- Факторы стресса, это работа, деньги, семья, всё что вызывает у нас сильное напряжение.
- Стресс, это набор реакций в теле и психике, которые возникают при столкновении с тревожащим нас фактором стресса.
- Это различие важно провести! Потому что мы часто его не видим. Например, думая, что дети и работа это и есть стресс.
- Имея более детальную картину, мы научимся лучше справляться с ситуацией.

Как выглядит стрессовая ситуация?

□ Стресс переводит мозг в автоматический режим выживания. Именно поэтому теряется способность человека здраво рассуждать и креативно мыслить. Он оказывается в тревожном эмоциональном состоянии, для которого характерна мышечное напряжение. Особенно в следующих областях:

- Глаза
- Челюсть
- Плечи
- Руки
- Живот

Во время стресса увеличивается сердцебиение и потоотделение, а также учащается или почти пропадает дыхание.

Три главные реакции на стрессовый триггер.

- Реакция N°1 – ЗАМРИ! Замораживаемся телесно и теряем способность адекватно реагировать на стрессовую ситуацию.
- Реакция N°2 – БЕЙ! Мгновенно начинаем реагировать, ругаться, бороться с новыми и опасными обстоятельствами, напрягаем кулаки и плечи.
- Реакция N°3 – БЕГИ! Испытываем острое желание поскорее уйти из неприятной ситуации, не чувствуем в себе сил бороться с вызовом, напрягаем ноги и руки.

Насколько вреден стресс?

- Проблемы связаны не со стрессом как таковым, а с пребыванием человека в состоянии хронического стресса. При продолжительном напряжении ресурсы организма истощаются и повышается риск заболеваний, например, сердечно-сосудистых, онкологических, проблем с иммунитетом, психоэмоциональных расстройств. Из-за высокого стресса в современном мире в США и Великобритании уже более 40% увольнений происходит по причине хронического стресса сотрудников.

Вся правда о стрессе.

- Жить в состоянии хронического стресса не нормально. Если мы оказались в такой ситуации необходимо предпринять активные действия для её изменения, иначе мы рискуем своей жизнью.
- При этом со стрессом не надо бороться, стресс — это естественная реакция организма, бороться с ней это значит бороться с самой природой, с нашим биологическим устройством. Мы никогда не сможем победить биологию или избавиться себя от всех факторов стресса.

Нельзя контролировать весь мир вокруг!

- Однако у нас есть инструменты для тренировки реакции на стрессовые факторы.
- Исследования показали, что от способности регулировать свою реакцию на стресс зависит до 25% счастья человека.

Мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни

Ганс Селье, канадский патолог и эндокринолог

6 ЛУЧШИХ СПОСОБОВ СНИЗИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

- Если жизнь годами проходит в стрессе и напряжении, то ресурсы организма могут полностью истощиться. В таких случаях говорят, что мы выгорели.

Эмоциональное выгорание- это состояние психического истощения, оказывающее негативное влияние на всю жизнь человека.

Выгорание - результат хронического стресса.

Если мы хотим жить здоровой и счастливой жизнью, то наша основная задача - избежать попадания в состояние выгорания. Выгорание – это крайняя форма хронического стресса.

2 года назад ВОЗ признала выгорание новой формой психического расстройства. Это серьезно!

- Выгорание – стадия хронического стресса:
- Удручающее состояние
- Нет никакого желания работать
- Отсутствует энергия
- Становимся эмоционально холодными к другим людям
- Проявляем цинизм

Выгорание – это современное явление.

□ Подробно изучать и описывать выгорание стали 20 лет назад, поколение наших бабушек и дедушек не были подвержены этому заболеванию.

□ Конечно лучше всего выгорание предупредить, а не выходить из его запущенной стадии. Такое лечение может занять месяцы и даже годы. Чтобы не довести ситуацию до выгорания, важно создавать и укреплять здоровые привычки. О них мы и поговорим.

Главные признаки выгорания:

- Постоянное чувство усталости, даже после сна и выходных
- Равнодушие и цинизм к другим людям
- Полное нежелание что-либо делать, проявлять какую-либо активность
- Механическое выполнение работы
- Снижение самооценки
- Подавленное или апатичное настроение
- Головные боли/боли в груди и спине

-
- Выгорание - это не только тяжелое психическое состояние, которое снижает качество жизни. Выгорание - это также путь к другим серьезным расстройствам иммунитета, сердечно-сосудистой системы и онкологии.
 - Выгорание возможно предотвратить и избежать рисков, связанных со здоровьем.

Если вы видите совпадения своего состояния с несколькими пунктами из списка выше – это повод обратиться к врачу и сделать общий анализ здоровья. В первую очередь, необходимо проконсультироваться с терапевтом, указав на жалобы из списка. Также, полезной будет консультация психотерапевта.

Топ-6 здоровых привычек для снижения стресса:

- здоровое питание
- регулярный качественный сон
- физические упражнения или движение
- практика наблюдения за дыханием и телом
- глубокие и поддерживающие социальные связи
- телесная техника изменения реакции на стресс - центрирование

привычка №6 здоровое питание

- согласно исследованиям, проведенным в Гарварде, существенное влияние на состояние стресса в организме оказывают хроническое воспаление и перепады уровня сахара, воспаление — это защитная реакция организма. Чем опасно воспаление?

-
- Функции органов в организме нарушаются, человек начинает заболевать, при длительном воспалении заболевание переходит в хроническую форму и наносит вред организму всячески его ослабляя.
 - Аналогичное можно сказать и про перепады уровня сахара в крови, колебания уровня глюкозы сами по себе стресс для организма, они расшатывают наш эмоциональный фон.

Как же снизить воспаление и сахарные колебания в крови за счет изменения в питании?

Мы дадим простую формулу – два пункта увеличить и три пункта уменьшить.

- 1. Уменьшить потребление простых углеводов, это рафинированные сахара, крахмал, выпечка – они приводят к резкому повышению уровня сахара в крови. Именно по этой причине мы часто ощущаем вялость, туман в голове, нас сильно клонит в сон после еды.
- Такие колебания состояния негативно влияют на уровень энергии в течении дня и вызывают перепады настроения.

-
- 2. Уменьшить потребление транс-жиров. Это ненасыщенные жиры, которые можно встретить в жареном фастфуде, старайтесь полностью избегать маргарина, магазинной выпечки, картошки фри, гамбургеров, чебуреков. Транс-жиры не просто вредны они опасны для здоровья.

-
- 3. Уменьшить потребление глютена. Содержание этого белка в современной пшенице во много раз выше чем это было столетие назад. Даже если у вас нет аллергии на глютен, он воспринимается организмом как аллерген и вызывает воспаления. Необходимо снизить потребление всех продуктов с пшеницей, и обращать внимание на содержание глютена в других продуктах.

-
- 4. Увеличить потребление здоровых жиров. Нерафинированное оливковое, льняное, кокосовое масла, добавки омега-3. Наш мозг практически полностью состоит из жира. По последним исследованиям, жиры обязательная часть сбалансированной диеты и лучшее топливо для организма.

-
- 5. Увеличить количество свежих овощей и фруктов в рационе. Они полны клетчатки и инзимов, а также витаминов и полезных микроэлементов. Необходимо каждый день стараться съесть большую порцию овощей и фруктов.

Еще раз суммируем:

- Уменьшить потребление транс-жиров
- Уменьшить потребление простых углеводов
- Уменьшить потребление глютена
- Увеличить потребление здоровых жиров
- Увеличить количество свежих овощей и фруктов в рационе

Эти действия не только снизят стресс, но и позволят вам лучше себя чувствовать и дольше прожить, снизят риск тяжелых заболеваний.

Привычка №5 регулярный качественный сон

- Самое оптимальное время отхода ко сну 9-10 часов вечера. В это время начинает вырабатываться гормон сна мелатонин и нервная система действительно может отдохнуть. Помещение для сна должно быть максимально темным и тихим. Мы лучше высыпаемся в прохладе и с доступом свежего воздуха. За несколько часов до сна рекомендуется завершить все рабочие активности, не смотреть будоражащих сериалов и фильмов, выпить теплый травяной чай

-
- **Привычка №4 физические упражнения или движения**
 - Помните завершить стрессовый цикл можно только делая что то. Даже если в несколько раз повторите, все в порядке, все хорошо, сейчас мне уже лучше. Пережить стрессовую реакцию на уровне тела и биохимии это вам мало поможет. Когда вы испытываете стресс ваш организм готовится бить, бежать или притвориться мертвым – это эволюционные стратегии выживания, ваше тело максимально напрягается, собирая все свои силы чтобы остаться в живых.

-
- Снять это напряжение можно только после успешной борьбы или побега, когда мы оказываемся в безопасности. Поэтому стрессовый цикл завершается только физическим действием, а не мысленным утверждением, что событие не важно или уже все прошло и беспокоиться уже не о чем.
 - Выполняйте ежедневную зарядку, хотя бы 10 минут, ходите и потягивайтесь на работе. Обязательно двигайтесь после любой стрессовой ситуации.

Привычка №3 практики наблюдения за дыханием и телом

- Опыт проверенных столетиями телесных и медитативных практик сегодня находит отклик в научных исследованиях в России и на Западе. Из этого симбиоза родилось новое направление в области здоровья и само регуляции - осознанность.
- Осознанность, это умение управлять вниманием. Например, удерживать в поле своего внимания происходящие прямо сейчас физические ощущения: дыхание, движения тела, звуки. Натренированный навык управлять вниманием, способен быстро улучшить состояние человека за счет синхронизации умственных и телесных процессов, позволяет быстро регулировать состояние и выбирать осмысленное поведение.

Привычка №2 глубокие и поддерживающие социальные связи

- Эмоциональный контакт с другими дает ощущение опоры и поддержки. Контакт с людьми это витамин против выгорания. Важно чтобы у вас в жизни были люди, семья, друзья готовые вас выслушать. Расскажите им о своих сложностях и радостях, попросите просто побыть вместе с вами и поддержать вас.

Привычка №1 телесная техника изменения реакции на стресс – центрирование

- Неприятный коллега в офисе, люди утром в автобусе, все они не могут просто исчезнуть. Пока мы не можем уйти из текущих жизненных обстоятельств нам приходится сталкиваться с источниками стресса ежедневно и часто начиная самостоятельную борьбу с выгоранием мы фокусируемся на том что или кто нас раздражает, а не на том как себя ведет в это время наше тело. Именно через работу с телом мы можем быстрее всего помочь себе находясь в состоянии стресса.

-
- Важно прислушиваться к телу, как оно реагирует на стресс. Замечайте свои автоматические реакции, понаблюдайте за собственными жестами и осанкой во время разговора с неприятным человеком. И попробуйте изменить их на то положение, в котором вы обычно стоите, когда спокойны и радостны. Это позволит вам, не избегая источника стресса изменить своё состояние на более спокойное.
 - Наиболее эффективным способом изменять свою жизнь через наблюдение за телом и небольшие движения станет техника центрирования.

Упражнение - практика наблюдения за дыханием

- Попробуйте выполнить практику из пункта 3 прямо сейчас или в удобное время. Для этого не нужно ничего, кроме пары минут, вашего внимания и следования за инструкцией.
- Результат практики - через тренировку внимания наладить более тесный контакт со своими телесным и эмоциональным ощущениями. Немного успокоиться и снизить напряжение.

Выполним эту полезную практику прямо сейчас, нужна всего пара минут в тихом месте без внешних отвлечений.

- Заметьте свою позу – точку контакта с поверхностью, почувствуйте вес тела.
- С каждым последующим выдохом отпустите напряжение из тела, отпускайте его при каждом выдохе. Не волнуйтесь если какое-либо напряжение отпустить не удалось, просто примите это как факт.

-
- А теперь обратите внимание на дыхание, где оно ярче всего проявляется в теле – область кончика носа, грудная клетка, живот. Задержитесь ненадолго в этой точке.
 - Теперь следующие несколько секунд направляйте и удерживайте внимание на выбранной точке – объекте вашей практики, наблюдайте за ощущением дыхания в ней.

-
- Почувствуйте свободный выдох. Если ваше внимание отвлекается и улетает в мысли, мягко без осуждения возвращайтесь к наблюдению за дыханием.
 - Делайте так столько раз сколько понадобится, главное никуда не торопиться, всё внимание сконцентрируйте на вдохе и выдохе.
 - Теперь мягко отпустите наблюдение за дыханием.

Отметьте изменилось ли как ни будь ваше состояние?

- На первом этапе вся суть практики состоит в замечании отвлечений и возвращению наблюдений за дыханием – это действие чрезвычайно полезно для нервной системы.
- Выполняйте эту технику ежедневно и воздержитесь от оценки и критики себя, любые реакции и ощущения являются нормальными. Отвлечения и постоянные мысли также присущи большинству людей. Со временем и благодаря практике их станет меньше – ваше состояние улучшится.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Определите, в какой зоне риска выгорания вы находитесь. Баллы начисляются только за ответ "ДА".

- Регулярно высыпаюсь 3 балла
- Каждый день пью воду без каких-либо добавок 2 балла
- Несколько раз в неделю ем свежие овощи, зелень, фрукты 2 балла
- Ощущаю поддержку друзей и близких, регулярно общаюсь с ними и делюсь своими чувствами 4 балла
- Делаю зарядку или занимаюсь спортом 2-3 раза в неделю 4 балла

-
- Выполняю медитативные упражнения: наблюдаю за дыханием, телом, осознаю эмоции 4 балла
 - Посещаю психолога / психотерапевта 4 балла
 - Контролирую свой бюджет 2 балла
 - Делаю ежегодный медицинский осмотр 2 балла
 - Делаю перерыв от работы в течение дня 3 балла
 - Использую свой отпуск и отдыхаю во время него 3 балла
 - Ставлю отдых и свое состояние в приоритет перед достижениями и задачами 4 балла
 - Занимаюсь творчеством 3 балла

РЕЗУЛЬТАТЫ

Риск хронического стресса:

▣ **0 - 15 - высокий риск**

Вам следует проконсультироваться в врачом и внести изменения в образ жизни.

▣ **15-33 - средний риск**

Вы в умеренной зоне риска. В целом - это хороший показатель, однако стоит быть внимательнее и добавить дополнительные полезные привычки в свою жизнь

33 и выше - низкий риск

Так держать! Возможно вы могли бы помочь снизить стресс кому-то вокруг вас, научив полезным привычкам из данного курса.

В этом модуле мы узнаем:

- Как изменить нашу реакцию на стрессовые факторы
- Как ощутить более высокий уровень контроля над своей жизнью
- Как техника центрирования поможет сбалансировать состояние и изменить отклик на стресс

В этом модуле мы научимся:

- Выполнять центрирование
- Приводить себя в ресурсное и эффективное состояние

Что такое центрирование, и почему оно изменит вашу жизнь?

- Мы уже узнали, что важно уметь завершать цикл стресса через движение или физическую активность. Это отлично работает после стресса. Однако, мало кто знает, что через простые техники само регуляции можно тренировать свою нервную систему на изменение самой реакции организма на стресс. Узнайте, как развить совершенно новые навыки взаимодействия с непростыми ситуациями на работе и дома.

МОЩНАЯ ТЕХНИКА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ СТРЕССЕ

- Что такое центрирование, и почему оно изменит нашу жизнь?
- Как мы уже говорили, мы никогда не сможем полностью контролировать мир вокруг, мы не сможем себя оградить от всех факторов стресса, однако в зоне нашего влияния находится способ реагировать на происходящее. Если мы хотим улучшить жизнь и снизить стресс, первый шаг взять ответственность за работу над стрессовой реакцией. Но как это сделать? Ведь нас этому никто не учил.

В этом блоке мы научим вас простой и очень мощной практике само регуляции – центрированию.

Этот метод помогает тысячам людей во всем мире, корни этой практике лежат в глубокой японской системе самообороны и развития – айкидо, а также в современных открытиях нейрофизиологии – науки о мозге и нервной системе.

- Мы покажем вам как быстро сменить автоматическую стрессовую реакцию на более эффективную и адекватную.

-
- Центрирование дает быстрый результат и может помочь прямо перед стрессовой ситуацией, но гораздо большего вы сможете добиться, если будете тренировать свою нервную систему ежедневно по несколько минут или больше выполняя короткую практику.

В чем суть практики?

-
- Когда мы испытываем стресс, мы создаем внутренне напряжение в теле, мышцы сжимаются, и происходит выброс гормона стресса – кортизола, а также адреналина. Мы напрягаем челюсть, плечи, сбивается дыхание, пищеварительная система отключается и сознание максимально сужается. Все это необходимо организму, чтобы собрать энергию и справиться с вызовом, как вы уже знаете это автоматическая реакция, которая сформировалась у нас за несколько тысяч лет эволюции. Эта реакция не всегда помогает нам в современном мире. Нам необходимо выполнять задачи, даже находясь в стрессе.

-
- Для этого мы постепенно переучиваем тело и нервную систему. При появлении стрессового фактора необходимо действовать противоположно нашей автоматической реакции.
 - Если в стрессе мы сжимаемся, необходимо разжаться, напрягаемся – расслабляться, перестаем дышать – дышать свободно и так далее. За счет этого мы можем дать телу сигнал – всё в порядке. И завершить стрессовый цикл, и также изменит гормональный фон, снизить уровень кортизола и повысить уровень окситоцина.

-
- Окситоцин это гормон социальных связей. Он сопряжен с ощущением безопасности и комфорта.
 - Практика состоит из 6 элементов.
 - Давайте по ним пройдемся и после вместе выполним практику.

ЭЛЕМЕНТЫ ПРАКТИКИ

- заземление – ощущаем опору
- вертикаль – ощущаем выпрямленный позвоночник
- осознание – находим дыхание и приводим свои ощущения в настоящий момент
- расслабление – отпускаем напряжение в основных стрессовых зонах
- ощущение пространства вокруг нас – смотрим и ощущаем самые дальние точки в комнате
- образ заботы – вспоминаем объект вызывающий чувство связи, заботы и повышаем окситоцин таким образом

-
- Время выполнения тренировки нервной системы через практику центрирования - буквально пара минут. Как и для практики наблюдения за дыханием - никакой специальной подготовки не нужно. Предлагаем сделать ее прямо сейчас.
 - Сейчас сделаем два подхода к упражнению, длинный с подробным объяснением, что делать на пару минут, и короткий на 30 секунд с меньшим количеством слов в пояснении.

-
- Для тренировки необходимо выбрать какой-либо стрессовый фактор, представьте что-либо что вызывает у вас стресс, не сильный, не на 10 баллов, а на 4-5 по субъективной шкале.
 - Что это может быть???
 - Заметьте какие ощущения у вас возникают в теле, когда вы думаете об этом факторе, как вы хотите действовать и реагировать на него?
 - Отпустите стрессовый фактор и теперь мы перейдем к центрированию.

-
- Ощутите вашу позу и опору под собой, точку соприкосновения с поверхностью, это могут быть стопы – если вы стоите, или таз если вы сидите. Проверьте можете ли вы почувствовать с каким весом ваше тело давит на поверхность. Пару секунд будьте просто с этим ощущением опоры, наблюдая и как будто отпуская в него больше веса с каждым выдохом. Опора первое что помогает нам прочувствовать безопасность в стрессовой ситуации.

-
- Со следующим вдохом немного потянитесь за макушкой вверх, слегка без напряжения. Распрямите спину, расправьте плечи. Ощутите вертикаль тела.
 - Где в теле происходит дыхание, найдите движения, которые сопровождают дыхание и понаблюдайте за ними. Не пытайтесь изменить, контролировать или как-то оценивать дыхание, просто отметьте чувствуете ли вы его в груди, в животе, поверхностное ли оно, быстрое или медленное.

-
- И с выдохом отпустите напряжение и расслабьте основные зоны стресса в теле:
 - глаза,
 - челюсть (можно ей немного подвигать – если это вам комфортно),
 - плечи (можно их слегка повернуть назад и опустить – как будто сбросить),
 - грудную клетку – это позволяет сбалансировать дыхание,
 - живот – самая важная зона для большинства людей при стрессе, мы меняем привычное дыхание на правильное с точки зрения нашей физиологии, на вдохе расширяем живот, на выдохе сужаем. Делаем так несколько раз и сохраняем такой способ дышать – если это комфортно.

-
- Теперь отпускаем напряжение в мышцах тазового дна, только ощущением сконцентрируйте своё внимание.
 - И теперь последние два элемента:
 - Со вдохом обратите внимание на пространство вокруг вас, заметьте где именно вы находитесь, посмотрите на самые дальние границы помещения, слева, справа, спереди. Ощутите, что вокруг есть пространство, сверху снизу и позади вас.

-
- Сейчас вспомните, что приносит вам радость или вызывает чувство заботы, выберете какой-то приятный объект и почувствуйте эти приятные ощущения в теле. Возможно вы можете их почувствовать, как тепло в груди.

 - Теперь соберем всё целиком и чуть-чуть побыстрее.

□ Почувствуйте опору, слегка вытяните позвоночник и ощутите вертикаль, обратите внимание на дыхание, глубокое правильное дыхание в живот, отпустите напряжение, ощутите пространство вокруг и добавьте приятный образ. Как вы прямо сейчас, как вам это состояние, приятно или нет, привычное или нет, комфортное или нет?

□ Представьте ваш стрессовый фактор снова.

Как сейчас из этого сбалансированного состояния, вы бы реагировали на этот стрессовый фактор?

Может ли быть полезным такое состояние, чтобы справляться со стрессом?

Что дальше?

- Выполняйте данную технику по несколько минут в день, чем чаще, тем лучше. Уже через пару недель вы заметите сильные изменения в том, как реагируете на стресс.
- Будет очень полезно тренировать центрирование перед каким-то не очень большим стрессом, центрируйтесь до стресса, так мы научим нервную систему реагировать на стресс спокойнее.

Например, хорошим местом практики может ежедневный прохладный душ, выбирайте температуру воды, которая не слишком холодная, а на 3-4 балла по вашей субъективной шкале. Центрируйтесь и облейте её, наблюдайте как реагирует на холодное обливание ваше тело, делайте это каждый раз принимая душ.

- Если пример с душем вам не подходит, выбирайте что-то удобное именно для вас, важно чтобы это не было сильным стрессовым фактором. Мы учимся на малом и постепенно.

-
- Но тем не менее стресс должен присутствовать, мы можем центрироваться каждый раз перед совещанием или перед каждым приходящим к вам клиентом. Подумайте и запишите на чем именно вам удобнее тренировать реакцию своей нервной системы.
 - Эта техника работает ДЛЯ ВСЕХ, имеет научную основу и дает 100% результат. Просто выполняйте её регулярно и по инструкции.

Важно не просто центрироваться, когда мы испытываем стресс, а именно тренировать навык. В процессе бурных событий у нас часто не остается времени и ресурса чтобы изменить поведение, если мы ранее не тренировались. Довольно быстро навык станет автоматическим и инструкция будет не нужна. А вы научитесь центрироваться буквально за несколько секунд.

Как лучше справиться с растущей перегрузкой памяти и внимания.

Нам приходится иметь дело с небывалым прежде потоком информации. Очень часто мы теряем ключи, паспорт, деньги, чеки именно потому, что наше внимание перегружено, и мы не в состоянии заметить что-либо еще.

Дэниел Левитин, нейробиолог, психолог

КАК СТАТЬ ОРГАНИЗОВАННЕЕ

- В этом модуле мы применим к работе со стрессом открытия когнитивной нейробиологии - науки, изучающей память и внимание человека. Нейробиологи утверждают, что именно память и внимание - самые ценные и легко истощаемые ресурсы. А еще они - фундамент всех наших решений и действий. Если мы не внимательны, то начинаем ошибаться и принимать неверные решения. Если мы не организовываем пространство и деятельность, то приходится все держать в памяти. От этого она перегружается и страдает.

Хаос и множество вещей,
одновременно требующих внимания,
приводят к высокому уровню стресса.
Какую информацию из нейронауки
нам необходимо знать, что бы лучше
справиться с перегрузкой?

Многозадачность — это миф!

В ходе эволюции мозг научился концентрироваться на чем-то одном. Мы думаем, что делаем одновременно несколько вещей, но на самом деле наше внимание постоянно переключается от одного объекта к другому. Такое переключение внимания требует существенных затрат ресурсов. Если мы постоянно делаем несколько дел одновременно, то очень истощаемся и устаем.

-
- Исследования показывают, что многозадачность крайне неэффективна, фокусируясь на одной задаче, мы способны выполнить на 20-30% больше дел и в 5 раз меньше ошибаться.
 - Исследования выявили прямую корреляцию между внутренним состоянием человека и порядком в окружающем пространстве, на работе или дома. Узнайте, как это можно использовать.

-
- Люди сегодня владеют гораздо большим числом вещей чем это было 100 лет назад, поэтому у нас возникает задача как-то организовать эти предметы в пространстве. Исследования подтверждают, что человек в захламленной комнате начинает испытывать стресс, уровень кортизола в его крови повышается. Для спокойной жизни необходимо разгружать офис и жилище.

Хаос в пространстве - что делать?

- Определить четкие места для вещей. Мы сильно напрягаем память, если каждый раз необходимо вспоминать где, именно оставили вещь, которая сейчас нужна.
- Организовывать среду так, чтобы не тратить время на поиск вещей. Складывайте однотипные вещи в одно место - так будет проще их найти.
- Не хранить вещи, которыми вы не будете пользоваться. Поблагодарите их за службу и отдайте тем, кому они могут быть полезнее.

Мы живем в эру информационной перегрузки – на каждого из нас сваливается все больше информации и нам необходимо чаще реагировать на новые вводные. Ключевой стрессор в этом случае – наш мобильный телефон. Узнайте, как лучше организовать отношения с телефоном, который все чаще оказывается в наших руках.

Большинство из нас привыкло быть постоянно на связи, это произошло относительно недавно, ведь еще 10-20 лет назад смартфоны были далеко не у всех. Вместе с преимуществом быть в курсе всего, пришли и проблемы. Именно телефон становится основным стрессовым фактором, ребенок пишет, что заболел, коллега жалуется на начальника, срочные письма и звонки. Кроме того, мы привыкли постоянно смотреть в него в поисках новой информации. Всё это перегружает внимание и память и выводит нервную систему из равновесия.

Информационная перегрузка – что делать?

- Уберите все возможные уведомления из телефона. Оставьте включенными только самые важные чаты.
- Удалите все неиспользуемые программы. Иконки в телефоне так же, как и предметы в комнате способны захламлять пространство и перегружать внимание.
- Приучите родных и коллег звонить вам в случае срочности и не ожидать быстрого ответа в мессенджер или на электронную почту. Так вы будете спокойны: отпустите необходимость постоянно проверять телефон и в случае чего-то важного не пропустите это.

Мы поздравляем вас - вы подошли к концу курса по управлению стрессом!

Надеемся, что вы извлекли много пользы из той информации, которую узнали из него.

Сейчас - предлагаем закрепить результаты и освежить пройденный путь.

Напомним основные мысли модулей.

- В первом модуле мы поговорили о том, что такое стресс с точки зрения современной науки. Стресс — это естественная реакция организма на новизну, существенные изменения среды, которые воспринимаются как угроза. Со стрессом не нужно бороться, важно не допускать хронического стресса.

Основные признаки хронического стресса – нарушение сна, повышенный аппетит, частые простудные заболевания, ощущение подавленности и утомленности. Если вы наблюдаете такие признаки у себя - -это повод принять активные действия, применить советы из курса и показаться врачу.

Во втором модуле мы рассмотрели полезные привычки для снижения напряжения.

- Давайте вспомним их:
- Здоровое питание
- Регулярный качественный сон
- Физические упражнения или движения
- Практики наблюдения за дыханием и телом
- Глубокие и поддерживающие социальные связи
- Телесная техника изменения реакции на стресс – центрирование

В этом же модуле мы попробовали практику наблюдения за дыханием, к ней можно регулярно возвращаться для получения большей пользы.

В третьем модуле мы проговорили про важность завершения стресса, а также про заботу о себе и эмоции. Важно научиться полностью проживать эмоции, ведь это наша естественная биологическая потребность. Для этого не обязательно срываться на других, а прежде всего замечать и наблюдать происходящие в вас эмоции.

-
- Если мы попали в стрессовую реакцию, то необходимо завершить цикл стресса через движение, подойдет даже простая ходьба.
 - Все это элементы заботы о себе и путь к нашему благополучию, именно мы, а не кто-то иной ответственны за наше здоровье и счастье.

В четвертом модуле мы научились современной технике изменения реакции на стресс - центрированию. Это полезная техника, которая доступна всегда и везде.

- Напомним её основные элементы:
- Почувствуйте опору
- Слегка вытяните позвоночник и ощутите вертикаль
- Обратите внимание на дыхание
- Отпустите напряжение
- Ощутите пространство вокруг
- И добавьте приятный образ

Обращайтесь к ней так часто как сможете и уже через пару недель заметите изменения в реакции на сложные ситуации, обещаем, что это добавит в вашу жизнь немного легкости и улучшит её качество.

В последнем пятом модуле, мы говорили о внимании и памяти с точки зрения нейронауки.

Открытия о биологическом устройстве человека рекомендуют нам следить за собственной организованностью, не работать в режиме многозадачности и фильтровать информацию.

Ключевые советы:

- Как можно реже переключать внимание с одной задачи на другую
- Навести порядок в пространстве вокруг и создать места для всех вещей
- Уменьшить часы, проведенные с телефоном и объем информации из него

ЧЕК-ЛИСТ

полезных действий для снижения стресса

- • Выполняю практику наблюдения за дыханием (Модуль 2)
- • Регулярно ем свежие овощи (Модуль 2)
- • Регулярно ем здоровые масла - оливковое, кокосовое, льняное (Модуль 2)
- • Провожу приятно время с друзьями или семьей (Модуль 2)
- • Уменьшил потребление быстрых углеводов и глютена(Модуль 2)
- • Перестал потреблять трансжиры(Модуль 2)
- • Регулярно высыпаюсь (Модуль 2)
- • Проверяю, нахожусь ли в зоне риска хронического стресса (Модуль 3)
- • Двигаюсь после стрессовой ситуации (Модуль 3)
- • Веду дневник эмоций и замечая свое эмоциональное состояние (Модуль 3)
- • Выполняю технику Центрирование (Модуль 4)
- • Убрал уведомления с телефона (Модуль 5)
- • Придумал места для часто используемых вещей (Модуль 5)
- • Стараюсь фокусироваться на одной задаче в момент, а не делать сразу несколько дел (Модуль 5)

Мы живем в эпоху повышенного напряжения и стресса, обстоятельства вокруг нас постоянно меняются, чтобы меньше страдать и лучше адаптироваться к окружающей реальности нам необходимо научиться заботиться о себе. В первую очередь признать наличие стресса в жизни, понять, что стресс — это нормально и мы от него никуда не убежим, однако мы способны научиться справляться с ним более продуктивно. Например, через практики наблюдения за дыханием и

Мы очень надеемся, что курс поможет вам не оказываться надолго в ситуации хронического стресса и даже если он вас настигнет – максимально быстро выходить из такого положения дел.

При создании этого курса были использованы следующие книги и исследования:

Тимоти Голи, "Стресс как внутренняя игра"

Джеймс Ним, "Внимание самому важному"

Мельник Шерон, "Стрессоустойчивость"

Киган Роберт, "Культура для каждого"

МакконигалКэлли, "Сила воли"

Перлмуттер Дэвид, "Кишечник и мозг"

Перлмуттер Дэвид, "Еда и мозг"

Сапольски Роберт, "Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки"

Сапольски Роберт, "Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса"

Стороны Митху, "Без стресса"

Уолкер Мэтью, "Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях"

Уильямс Марк, Пенман Дэнни, "Осознанность"

Эспри Дейв, "Биохакинг мозга"

Левитин Дэниел, "Организованный ум"

Нагоски Эмили, "Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса"

Нагоски Эмили, "Как хочет женщина"

Adriaenssens, Jef. «Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research».

Alsubae, Modi, Rebecca Abbott. «Mechanisms of action in Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and Mindfulness-based stress reduction: a systematic review. Clinical psychology review.

Purvanova, Muros. «Gender differences in burnout.»

Watts, Robertson. «Burnout in university teaching staff.»

Sanstrom, Dunn. «Social interactions and well-being».