**План работы:**

1. Введение.
2. Что такое стресс?
3. Как выявить стресс?
4. Физиологическая реакция на стресс.
5. Стадии стресса.
6. Можно ли жить без стресса?
7. Какие бывают стрессы?
8. Стрессоры – факторы стресса.
9. Влияние хронического стресса на здоровье.
10. Борьба со стрессом.
11. Заключение.
12. Список использованной литературы.

**ВВЕДЕНИЕ**

Жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Они могут быть приятными или нет. Мы на них реагируем в зависимости от наших потребностей и от знания ситуации. В тех случаях, где информации достаточно, мы способны реагировать спокойно. Напротив, недостаток нужных сведений заставляет нас волноваться. Но иногда человек должен быть готов к событию слишком неожиданному и важному для него, о котором он ничего или почти ничего не знает. В этом случае реакция организма может усилиться до такой степени, что возникнут серьезные нарушения как в физиологическом, так и в психологическом плане. Тогда обычный набор эмоций уступает место беспокойству или тревоге: человек погружается в стрессовое состояние.

Пятьдесят лет назад мало кто знал это слово. Использовали его разве что физики - для обозначения «внешней силы, приложенной к объекту и вызывающей его деформацию». У них и позаимствовал этот термин канадский психолог и физиолог Ганс Селье, всю жизнь исследовавший защитные реакции, возникающие у человека при действии внешних и внутренних раздражителей. Впервые понятие «стресс» появилось в его труде 1956 года «The stress of life» («Стресс в нашей жизни») и, согласно теории Селье, обозначало психическое напряжение, возникающее у человека под давлением трудных условий - как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях.

**ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?**

 Состояние стресса можно определить как появление необходимости разрешить конфликтную ситуацию и адаптироваться к новым условиям. Следовательно, все серьезные события жизни вызывают стресс: рождение ребенка, уход на новую работу, смена квартиры, болезнь или развод. Кроме того, мелочи, которым можно было бы и не придавать большого значения, тоже вносят свой вклад: проиграла любимая футбольная команда, закрылась приличная столовая, кафетерий перенесли так далеко, что ходить туда во время обеденного перерыва стало неудобно...

**Как выявить стресс?**

Вы не можете управлять стрессом, поскольку это не в Вашей власти. Но обратите внимание на его ранние сигналы - ведь чем раньше Вы их обнаружите, тем легче будет справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя. Без сомнения, стараясь разобраться в себе, Вы сможете качественно изменить свою жизнь, а серьезное отношение к ранним сигналам грозящей опасности поможет правильно выбрать путь, способствующий сохранению здоровья и долголетия.

 Здесь перечислены симптомы надвигающегося или уже существующего стресса. Внимательно обдумайте каждый симптом. Если Вы действительно находитесь в стрессовом состоянии, Вы его непременно распознаете.

|  |
| --- |
| В последнее время: 1. Вы много кушаете;  2. Вы мало кушаете; 3. Вы курите больше; 4. Вы чаще пьете спиртное; 5. Вам трудно уснуть;  6. Вы плохо спите;  7. у Вас изменилось восприятие времени (все тянется необыкновенно медленно; Вам ни на что не хватает времени);  8. Вы становитесь раздражительным и беспокойным;  9. Вы стали неуравновешенным;  10. Вы стали циничным;  11. Вы теряете чувство юмора;  12.Вы теряете интерес к сексу;  13. Вы становитесь рассеянным и забывчивым;  14. Вы замыкаетесь и молчите;  15. у Вас появляются ревность и подозрения;  16. Вы начинаете заикаться, путать слова;  17. у Вас появляется пессимизм;  18. Вы часто повторяете одно и то же;  19. Вы начинаете придираться к окружающим;  20. Вы начинаете суетиться и нервничать;  21. Вам трудно работать;  22. у Вас сами собой сжимаются челюсти, кулаки, напрягаются мышцы. В последнее время Вы часто испытываете: ♦ головную боль;  ♦ тошноту;  ♦ изжогу;  ♦ миалгию;  ♦ повышение давления;  ♦ сухость во рту, резь в глазах;  ♦ дрожь и озноб;  ♦ повышенную потливость;  ♦ прерывистое и неглубокое дыхание. |

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС**

Когда конфликтная ситуация требует быстрой реакции и немедленного ответа, в нашем организме срабатывают заложенные природой адаптивные механизмы. Биохимические реакции протекают в ускоренном темпе, повышая энергетический потенциал организма и позволяя реагировать на угрозу с утроенной силой. Надпочечники увеличивают выброс в кровь адреналина, который является общим быстродействующим стимулятором. Гипоталамус, "эмоциональный центр" мозга, передает сигнал гипофизу и коре надпочечников, которая повышает синтез гормонов и выброс их в кровь. Гормоны изменяют водно-солевой баланс крови, и в результате:

1. Увеличивается артериальное давление;
2. Учащается пульс;
3. Увеличивается кровоток в мышцах, одновременно снижается кровоток в таких органах, как ЖКТ, почки и т.д.;
4. Увеличивается интенсивность обмена в клетках;
5. В крови возрастает содержание глюкозы;
6. Увеличивается гликолиз в печени и мышцах;
7. Увеличивается сила мышц;
8. Увеличивается психическая активность;
9. Увеличивается скорость свертывания крови;
10. Увеличивается число лейкоцитов в крови;
11. Дыхание становится частым и прерывистым.

В сумме эти эффекты позволяют человеку добиться большей физической активности, чем в обычных условиях.

**Стадии стресса**

Ганс Селье выделил **три фазы** "***общего синдрома адаптации":***

* **реакцию тревоги**, когда организм готовится к встрече с новой ситуацией;
* **фазу сопротивления**, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации;
* **фазу истощения**, когда резервы организма катастрофически уменьшаются.

 **В фазе тревоги** увеличивается приток адреналина в кровь, учащается сердцебиение, увеличивается количество сахара в крови, разогреваются мышцы, мобилизуются резервные силы организма и значительно повышается работоспособность человека, сокращается щитовидная железа. Организм подготавливается к эффективной деятельности. Это имеет место, например, когда стресс вызван опасной ситуацией, Холодовым воздействием, воздержанием от приема пищи. В этих случаях стресс «будит» скрытые силы организма, «призывая к оружию», увеличивая силу, скорость, гибкость движений, которые после ликвидации напряжения, вызванного перегрузкой нервной системы, возвращаются к первоначальным величинам.

 **Фаза сопротивления** - врожденная. Однако у человека эти формы реакции в ходе эволюции заторможены и организм часто не может эффективно использовать выделившуюся во время стресса энергию. Это приводит к истощению нервной системы, к переутомлению, износу организма, стойкой патологии. При этом кроме нервной страдает опорно-двигательный аппарат, Мышцы напрягаются, и кровоснабжение их возрастает. Сокращаются, например, мышцы спины с целью подготовить тело к быстрому рывку с места. Если при этом не происходит действия, а ситуация продолжает оставаться напряженной, то в крови повышается содержание продуктов обмена веществ и человек испытывает боль. В этом случае в пояснице.

 Современная цивилизация нередко создает условия, при которых можно отказаться от борьбы, вести себя пассивно, а это наносит вред здоровью человека. Страдают сердце, кровеносные сосуды, желудок щитовидная железа и другие органы и системы тела. Но в этом случае мы констатируем наличие не стрессовой, а дистрессовой эмоции. Если опасность, угроза, обилие информации или, наоборот, полное ее отсутствие оказывают отрицательное, демобилизующее действие на человека и его деятельность дезорганизуется, он подвергается влиянию дистресса.

 Если же человек не капитулирует, не погружается в мир отрицательных переживаний, а активно борется, ищет пути преодоления возникающих трудностей, отрицательная эмоция не вредна. Расторможенность, энергичное противостояние трудностям, активная жизненная позиция благоприятны и с социальной, и с медицинской точек зрения.

 И, наконец, третья стадия стресса - **истощение.** Перенесенное возбуждение, мобилизация и активизация на короткий срок всех сил организма, большой расход жизненной энергии требуют последующего восстановления, при остром или часто повторяющемся стрессе организм некоторое время не может восстановить необходимую для нормальной жизнедеятельности энергию и может развиться хронический стресс, вызывающий целую палитру заболеваний.

**Можно ли жить без стресса?**

Наука утверждает – нельзя.Стрессы человеку нужны. Без них человек становится безынициативным. Стресс - это источник энергии, своеобразное творчество. Ведь адаптироваться к новым условиям мы должны постоянно. Но есть правило - не дать стрессовому состоянию приобрести длительную непрерывную форму. Стресс должен носить эпизодический характер. Нужно уметь вовремя переключаться, тогда механизмы саморегуляции вернут все измененные стрессом функции к норме.
 Искоренить стресс невозможно, но в наших силах устроить собственную жизнь так, чтобы получать приятные стрессы и освободиться от неприятных. Да, бывают, оказывается, и приятные стрессы.

Какие бывают стрессы?

Наука делит стрессы на эмоционально положительный и эмоционально отрицательный. На бытовом языке, когда мы говорим *"борьба со стрессом", "последствия стресса"*, мы обычно имеем в виду эмоционально отрицательный тип стресса.
Также различаются кратковременный и долговременный стрессы. Они по-разному отражаются на здоровье. Долговременный стресс несет более тяжелые последствия.

**СТРЕССОРЫ – ФАКТОРЫ СТРЕССА**

В 1967 году двое исследователей, Томас Холмс и Ричард Рейх, разработали шкалу жизненных стрессоров. Эта шкала называется «The social readjustment rating scale». Интересно заметить, что вступление в брак оказывает более стрессорное воздействие на человека, чем увольнение с работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Событие*** | ***Шкала*** | ***Событие*** | ***Шкала*** |
| * Смерть супруга
 | 100 | * Развод
 | 73 |
| * Раздел имущества
 | 65 | * Тюремное заключение
 | 63 |
| * Смерть близкого члена семьи
 | 63 | * Травма или болезнь
 | 53 |
| * Брак
 | 50 | * Увольнение с работы
 | 47 |
| * Примирение с супругом
 | 45 | * Пенсия или отставка
 | 45 |
| * Ухудшение здоровья члена семьи
 | 44 | * Беременность
 | 40 |
| * Трудности с сексом
 | 39 | * Появление нового члена семьи
 | 39 |
| * Перестановки на службе
 | 39 | * Изменение финансового положения
 | 38 |
| * Смерть друга
 | 37 | * Смена работы
 | 36 |
| * Смена должности на работе
 | 35 | * Долг выше 10 000 $
 | 31 |
| * Отдача собственности под залог
 | 30 | * Увеличение ответственности на работе
 | 29 |
| * Сын или дочь ушли из дому
 | 29 | * Неприятности с законом
 | 29 |
| * Значительные личные достижения
 | 28 | * Окончание школы
 | 26 |
| * Супруг начал или бросил работать
 | 26 | * Изменение условий жизни
 | 25 |
| * Проблемы с начальством
 | 23 | * Переезд
 | 20 |
| * Смена школы
 | 20 | * Смена личных привычек
 | 20 |
| * Смена развлечений
 | 19 | * Смена религии
 | 19 |
| * Изменение в сфере социальной активности
 | 18 | * Долг ниже 10 000 $
 | 17 |
| * Изменение продолжительности сна
 | 16 | * Изменение привычек в еде
 | 15 |
| * Изменение числа друзей дома
 | 15 | * Каникулы
 | 13 |
| * Рождество
 | 12 | * Незначительные нарушения закона
 | 11 |

Если у Вас более 300 очков в год, то Вы примерно на 80% рискуете серьезно заболеть или впасть в депрессию в следующем году. 200-300 очков снижают этот риск до 50%, а если вы набрали менее 200 очков, то риск болезни или депрессии невелик.

**ВЛИЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ**

В настоящее время наблюдается рост числа заболеваний, вызванных стрессом. Научно доказано влияние хронического, долговременного стресса на возникновение таких заболеваний и состояний, как:

|  |
| --- |
| 1. хроническая усталость;
2. головные боли;
3. нарушения сна (бессонница, сонливость и др.);
4. боли в спине или шее;
5. холодный пот;
6. приступы раздражения;
7. запоры или диарея (поносы);
8. боли в грудной клетке;
9. приступы головокружения;
10. сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, гипотония, атеросклероз, сердечные приступы, сердечная недостаточность);
11. астма;
12. ревматоидный артрит;
13. аллергия;
14. резкое ухудшение состояния волос и ногтей;

15 кожные заболевания;16. изжога, язвенная болезнь и другие недуги органов пищеварения;17. онкозаболевания. |

Если у вас имеются эти симптомы и заболевания, то, возможно, они не вызваны стрессом, но совершенно точно то, что стресс отягчает их проявления. Уже по одной этой причине стоит, не откладывая, заняться своим психоэмоциональным состоянием.

**БОРЬБА СО СТРЕССОМ**

Так что же теперь делать? Заняться собой. Если Вы встревожены своим состоянием и не намерены пускать дело на самотек, пора брать ситуацию в свои руки. И начинать нужно с самых простых методов.

***Не позволяйте конфликтам затягиваться****.* Разрешайте конфликты и недоразумения как можно скорее. Если Ваше внимание сконцентрировано на обиде, Вам трудно выйти из стресса. Очень важно избавиться от раздражения, чтобы уберечь свое сердце. Это даст Вам возможность сохранить контроль над собой и не выводить конфликт на новый виток.
Постарйтесь осознать, что за эмоции Вы испытываете. Если это гнев или обида, скажите другому человеку: "Я зол" или "Я обижен". Такая честность и, по большому счету, ответственность поведения зрелого человека, позволит избежать неприятных последствий некорректного выплескивания Ваших эмоций.
К сожалению, многие из нас привыкли облекать свою злость в обидные и жестокие слова. Самым близким и любимым людям мы говорим: "Свет не видел такого глупца, как ты, ты - тупица!" В действительности мы, конечно, так не думаем. Будет лучше, если Вы сразу объясните свое раздражение, а еще лучше и его причины, своим близким. Тогда не будет ненужных ссор и лишних обид.
Выражая свое недовольство, не обобщайте; говорите о конкретном случае, который привел Вас в ярость. Если Ваша жена не погладила Вашу любимую рубашку, не унижайте ее обобщением, говоря, что она не следит за Вами вообще и за Вашей одеждой в частности. Испытывая желание поссориться, выразить негодование и гнев не припоминайте прошлого, говорите только о той ситуации, которая в настоящий момент Вас беспокоит.
В конечном итоге, если человек пытается объясниться с Вами, выслушайте его; если он приносит свои извинения, примите их. Когда Вы пытаетесь завершить конфликт "чистой победой", настаивая на своем, это не избавляет Вас от злости. Постарайтесь закончить неприятный инцидент как можно скорее. Обратите внимание: проявляя сдержанность в самом принципиальном конфликте, Вы не становитесь слабой стороной. Напротив: Вы берете себе роль невозмутимого и сильного Слона, а Вашему недостаточно мудрому оппоненту достается роль Моськи.

***Смейтесь! Улыбайтесь! Как можно чаще!*** Давно известно, что смех - лучшее лекарство, которое особенно хорошо действует против стресса. Когда Вы смеетесь, отдыхают лицевые мышцы, падает эмоциональное напряжение, появляется положительное ощущение перспективы. Это самое лучшее средство борьбы с болезнями, больницами, врачами и, прежде всего, с самим собой. В следующий раз, когда возникнут трудности, вспомните два подходящих анекдота, позовите друзей, они будут рады посмеяться вместе с Вами.
В конце концов, если Вас что-то не устраивает, надо изменить либо ситуацию, либо свое отношение к ней. Во многих случаях, когда ситуация быстрому изменению не поддается, Вы можете себе позволить просто осмеять ее. Умение увидеть смешное или забавное в собственных трудностях - лучший способ изменения своего отношения к проблеме. Известный датский карикатурист [Херлуф Бидструп](http://stress.space.inc.ru/bidstrup/bdmenu.htm) прославился как раз тем, что подмечал комичное буквально во всем, что он видел. Тренируйте в себе способности Бидструпа!

***Надейтесь на лучшее.*** Если Вы ожидаете неприятностей, то чаще всего они и случаются. Из-за беспокойства и напряжения меняется Ваше поведение, Вы мысленно проиграли ситуацию и неосознанно несете ее образ перед собой. Такое "прогнозирование ситуации" вполне может являться причиной негативного самовосприятия. Вы предсказываете себе неудачу, Ваше поведение меняется, окружающие реагируют на это соответствующим образом, и неприятность происходит. С большой уверенностью можно сказать, что Вы сами виноваты во многих своих неудачах.
Попробуйте другое, позитивное восприятие мира, и Вы поможете себе снизить свой стресс. Посмотрите на себя другими глазами, измените свое представление о себе и о своем месте в этом мире. Как бы не обстояли дела, радостное восприятие себя и своих перспектив существенно ближе к реальной жизни, чем пессимистический подход.

***Избегайте уединения*** с проблемами. Не бойтесь объявлять окружающим ни о том, что у вас есть проблемы, ни о том, в чем, собственно, они заключаются. Стоицизм, который необходим, например, в кресле у зубного врача, совсем нежелателен при стрессах. Он лишает вас дружеской поддержки, возможности понять и принять другую точку зрения, истощает душевные и физические силы, отрицает сочувствие и симпатии, чувство локтя своего друга. Люди, у которых много друзей, оказываются в более выгодном положении: им легче выстоять в трудных жизненных ситуациях. Причина это или следствие, но социальная изоляция часто ведет к депрессии и даже суициду.

***Занимайтесь спортом.***Подберите себе партнера-соперника и вид спорта, который Вам нравится. Если Вы постоянно порываетесь доказывать свое превосходство, отдайте предпочтение индивидуальным занятиям. По крайней мере, часть упражнений должна ритмично повторяться. Как новорожденный младенец засыпает при спокойном равномерном укачивании, так и Вы, следуя ритмичным движениям, обретаете утерянные чувства контроля и безопасности. Упражнения не должны выполняться бездумно. Некоторая концентрация внимания на физических упражнениях приводит к ослаблению воздействия стресса. Фокусируясь на выполнении упражнений, Вы сужаете рамки своего мира до таких размеров, которые совсем нетрудно держать под контролем.
Упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, накапливающийся при стрессе, использовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, избыток адреналина сделает Вас раздражительным и нервным.

***Поддерживайте свои полезные привычки***, мало того, "культивируйте" их. Если же у Вас таковых нет, не поленитесь завести как можно скорее.
Позволяйте существовать в вашей жизни чему-то, что создает ощущение размеренности и постоянства. Например, старайтесь завтракать в одно и то же время - привычные бутерброды, чай или кофе помогут Вам почувствовать, что Вы начали свой день так, как всегда, а это повышает ощущение стабильности, а значит и уверенности в себе. Образно говоря, Вы даете себе понять, что "встали с нужной ноги" и все идет по плану.
Установите Ваш рабочий стол так, чтобы случайно поднятый от бумаг взгляд почаще останавливался на комнатных цветах или любимых книгах. Постарайтесь каждый день несколько минут смотреть на горизонт, это поможет Вам осознать, что мир вокруг Вас велик и большая его часть лежит вне Ваших проблем.

***Не копите злобу и агрессию, выплескивайте накопившуюся негативную энергию;*** Позвольте себе реализовать накопившуюся негативную энергию. Если какое-нибудь обстоятельство вывело Вас из равновесия и Вам очень хочется "бить и крушить", не отказывайте себе в этом! Просто подыщите приемлемую форму выражения Ваших эмоций. Вы можете, к примеру, расколошматить дюжину старых бутылок о стену ближайшей котельной, разорвать в клочья старые журналы. При этом никто не мешает Вам представлять в момент совершения яростных действий вместо неодушевленных предметов вполне конкретного человека.
Очень эффективно сбросить негодование в адрес кого-то из Ваших знакомых позволяют "пластичные" игрушки (резиновые или плюшевые), легко изменяющиеся под пальцами. Им Вы можете придать любую форму, их можно измять, швырнуть на пол... Представьте, что у Вас в руках, к примеру, лицо Вашего обидчика и делайте с ним все что хотите.
Использование ненормативной лексики, как показали исследования, позволяет избавиться от существенной части негативной энергии. Если позволяют обстоятельства и у вас нет опасений оскорбить присутствующих, бранитесь, тренируйте мастерство сквернослова. Если Вы не можете себе этого позволить, и чувствуете, что "закипает кровь" выплесните эмоции с помощью "[письма к черту](http://games.stars.ru/problem/index.htm)". Опасаться нечего этих писем цензура не читает, да и Вашего обратного адреса на них нет.

***Позвольте себе побыть "маленьким ребенком"****.* Не отказывайте себе в удовольствии поиграть, искренне позабыв о сложностях и жизненных неурядицах. Радуйтесь мелочам так, словно вы еще беззаботны. Старайтесь получить максимальное количество положительных эмоций.
Если вы не помните, как это делается, откажитесь от сидения на диване после трудного дня, чтения газеты или решения кроссвордов, поиграйте с вашими детьми и с домашними животными. Вы не будете сердиться на них за шум и гам, поскольку будете шуметь вместе с ними. В ближайший выходной позовите друзей и поиграйте вместе с ними в преферанс, лото - игры могут быть самыми разными.

 ***Успокойтесь.*** Создайте спокойную обстановку для себя - для вашего тела и сознания. Вашему телу может помочь теплая ванна, массаж, сауна или просто солнце (5 минут, закрыв глаза, постойте у открытого окна вашего офиса). Проведите некоторое время, оставшееся от обеденного перерыва, сидя на скамейке в парке или на аллее. Мысли можно успокоить, зайдя в книжный магазин. Поройтесь на книжных полках, посмотрите фантастику, "Сделай сам" или любые другие книги, не имеющие отношения к вашей профессии, но любимые и интересные для Вас. Вы согласитесь, что редкостное удовольствие может доставить разглядывание в витринах предметов, может быть и ненужных, но приятных Вам. Это может быть косметика и нижнее белье, различные вещички для женщин и [техника](http://porta.ru/porta.phtml?from=deshome) для мужчин. Послушайте музыку, но помните, что ритм музыки не должен превышать [*сердечный ритм*](http://stress.space.inc.ru/texts/relax2.htm#player#player)- *семьдесят два удара в секунду*, тогда она поможет вам расслабиться.

***Займитесь "хозяйственным" трудом***. Вычистите гараж, приведите в порядок кладовку или ящик с инструментами, вытрите пыль, просмотрите счета. Любое действие, которое дает немедленный видимый результат, усиливает чувства контроля и уверенности. Повышенное ощущение контроля и собственной власти над ситуацией снижает стресс.
Надпочечники не чувствуют разницы между наведением порядка в кладовке и решением сложного рабочего конфликта. Если содержание адреналина повысилось на работе (выговор от начальства, перепалка с коллегами), то физическая работа дома поможет вам вывести избыток адреналина из организма. Лишний "рабочий" адреналин перерабатывается, не принося значительного вреда.

***Говорите о своих проблемах****.* Если Вам сегодня тяжело, встретьтесь с близким человеком, чье общество Вам приятно. Поговорите с ним о себе и о нем, проведите приятно время в удобной для вас обоих обстановке.
Беседы о трудных вопросах дают Вам возможность послушать самого себя. Объясняя вслух близкому человеку, Вы сами начинаете яснее понимать суть проблемы. Формулируя причины своей тревоги человеку, который слышит о них первый раз, Вы быстрее разберетесь в них сами.
Разговоры с друзьями напомнят Вам о том, что Вы не одиноки, есть люди, которым Вы небезразличны, кто любит Вас и верит в Вас. Очень полезно выслушать мнение друга, может, когда-то он сам оказывался в подобной ситуации.
Изначальный шаг к решению любой проблемы - разговор, он должен предшествовать действию, он позволит Вам вычислить необходимую последовательность следующих шагов.

Если Вы хотите серьезно заняться собой, попробуйте применять специальные приемы управления своим психоэмоциональным состоянием, например, медитацию. В отличие от предлагавшихся ранее [упрощенных версий](http://stress.space.inc.ru/texts/relax1.htm),. Она дает лучшие результаты, но требует большей подготовки.

**Сеанс психологической релаксации**

Вам понадобится: удобное кресло, возможно, приятная музыка, партнеры (как минимум один) и 15-20 минут. Пусть ведущий читает текст, приведенный ниже*, размеренно, тихо, выдерживая солидные паузы*. Вы, тем временем, представляйте себе все, о чем слышите, отдайтесь на волю образам, возникающим в вашем воображении.

Начало сеанса

Сядьте так, как вам удобно, расслабьтесь, положите руки на ноги, ступни устойчиво поставьте на пол. Вы опираетесь спиной на спинку стула, Ваша поза максимально комфортна.

Представьте себе, что Вы добрались до границы города, что Вы идете к пронизанной солнечным светом березовой роще. Вы уже входите в нее по хорошо утоптанной дорожке.

Вы неторопливо и уверенно углубляетесь в рощу, наблюдая как чередуются деревья. Как медленно, с легким шорохом падают вниз, стремясь к земле некоторые листочки. Вы видите, что они мягко ложатся в траву и на дорожку, наполняя ее приятным, мягким, прозрачным звуком.

Светящийся в струях солнечного света подлесок кажется совершенно невесомым и почти неосязаемым. Вы слышите тихий шум, создаваемый жителями леса. Вы чувствуете запахи, такие приятные и знакомые, наполняющие прозрачный лес.

Над головой - чистое небо. Вас обвевает, как облачает в мягкую струящуюся материю, ласковый, теплый тихий ветерок. Вы упиваетесь гармонией окружающей природы.
Скоро Вы выходите к очаровательной полянке, пленяющей покоем.

Вы ступаете по прогретой солнцем, нескошенной, полегшей траве, опускаетесь на нее как на мягкую постель. Вы погружаетесь в траву, она под весом тела мягко пружинит, обволакивая Вас своим теплом.

Теплые потоки воздуха ласкают Вас, кажется: нежная пуховка касается кожи, успокаивая ее.

Вас пронизывает тепло, вы ясно ощущаете приятную тяжесть своего тела.

Над вами открытое, светлое небо, на котором кое-где расположились в дреме небольшие, пушистые, розоватые от солнечного света облака. Верхушки деревьев легко покачиваются, окружая вас тихим, ровным шумом. В ветвях деревьев золотом светятся прозрачные паутинки.

Вот струя воздуха оторвала длинную, ажурную ниточку и она поплыла, переливаясь в лучах солнечного света. И Вы летите как она, поднимаясь над великолепным ковром из листьев и травы, выше в небо, к облакам.

Вы парите над лесом, горизонт размывается, Вам чудится мягкое, баюкающее покачивание. Над Вами бесконечная, пронизанная солнцем голубизна. Под Вами многоцветье осенней, отдыхающей земли. Земля притягивает Вас. И как кружащийся осенний лист Вы медленно опускаетесь на свое ложе, замечая приближающиеся звуки земли и ее пьянящие ароматы.

Вот звук полета шмеля привлекает Ваше внимание. Вы видите, как он перелетает с одного спрятавшегося в траве цветка на другой, лакомясь нектаром. Крылатые семена клена, парящие в воздухе, кажутся вам танцующими в шумном полете стрекозами, с радужными бликами от крыльев. Вы улыбаетесь, наполнившись светлой радостью и приятной бодростью. Вы расправляете плечи, раскидываете руки, поднимаетесь и легким шагом идете по прекрасной земле.

Конец сеанса

Конечно, текст для таких занятий *вы можете придумать сами*. Не ограничивайте себя в выборе образов. Очень скоро, после начала регулярного "приема" таких релаксационных процедур, вы сможете расслабляться, едва вспомнив о приятных вам моментах.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

***И не беспокойтесь - все будет хорошо!***

*Не бывает людей, которых жизнь хотя бы раз не доводила до состояния слезливого износа. Подорожание продуктов, смена работы, разлад с домочадцами... Конечно, стресс - штука не бесконечная: когда-то и он заканчивается. Чтобы это произошло как можно быстрее, врачи напоминают несколько нервосберегающих советов.*

1. В течение дня - особенно в выходные - разрешайте себе вздремнуть минут 45. Этим отличным способом "подзарядить батарейки" пользовались Джон Кеннеди, Томас Эдисон, Сальвадор Дали - далеко не самые праздные люди.
2. Смейтесь и не пугайтесь, если сначала вас будет веселить только черный юмор. Параллельно научитесь давать себе команду "замри и расслабься". Чередуя одно с другим, через считанные минуты заметите, что жизнь, оказывается, не такая уж плохая вещь.
3. Если вы боретесь с усталостью, а она не сдается, значит, речь идет о хроническом состоянии. Причина - слишком много на себя взваливаете. Составьте список дел, которые действительно нужно делать. Проблемы других людей пусть и решают другие люди.
4. Выясните свои отношения с... диваном. Для одних людей горизонтальный отдых перед телевизором действительно является отдыхом. Для других лежание перед ящиком символизирует состояние крайней тоски. Если вы в категории вторых, ваш отдых должен проходить вне стен дома: кино, концерт, прогулка.
5. Великие произведения искусства были созданы в состоянии необычайного "душевного разброда". Попробуйте направить энергию отчаяния, ненависти, злобы, раздражения и прочий негатив в нужное русло. Как знать, может, именно вы подарите миру следующий шедевр.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

* 1. Calhoun, James F., Psychology of adjustment and human relationships, Trump Medium: Ruttle, Shaw& Wetherill, 1990;
	2. Carlson, Karen J., The Harvard guide to women’s health, 1996;
	3. Does stress kill? Consumer report on “Health”, July 1995;
	4. Feldman, Robert S., Understanding psychology, Garamond: Waldman Graphics, 1990;
	5. Roach, Mary, Meditation’s magic, Health, September 1995.