

Алексей Данилов
Анастасия Прищепа

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ



АММ
ПРЕСС

ОГЛАВЛЕНИЕ

СТРЕСС: ДОБРО ИЛИ ЗЛО?	5
ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ?	10
МЕТОДИКИ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА	12
I. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДЛЯ САМОПОМОЩИ	
1.1. Аутогенная тренировка по Шульцу	13
1.2. Метод глубокого медленного дыхания	19
1.3. Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону	24
1.4. Медитация	29
II. МЕТОДЫ АДАПТИВНОГО БИОУПРАВЛЕНИЯ	
Биологическая обратная связь	32
III. ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ	
Кинотерапия	41
Музыкотерапия	45
Библиотерапия	50
IV. МОДИФИКАЦИЯ МЫШЛЕНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Оптимизация режима сна и бодрствования	55
Рациональное питание	61
Лекарственные средства, витаминно-минеральные комплексы и растительные препараты, помогающие справиться со стрессом	69
Экотерапия	79
Тайм-менеджмент	82
ЭПИЛОГ	86

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ГОЛОВНОЙ БОЛИ:



При возникновении головной боли встаньте прямо, согните руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки, совершая

хватательные движения. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха свободно выдохните через нос или рот и одновременно разожмите кулаки. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, опустите руки и отдохните 3–4 секунды. Сделайте еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановитесь на дыхательную паузу.

Примечание: Если после 2-4 шумных вдохов носом головная боль усиливается, не следует прекращать тренировку, через несколько минут боль должна пройти.

другом: тревога и беспокойство вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. А мозг, получая дополнительную порцию возбуждения от напряжения мышц, посылает обратно к мышцам новые приказы.

Разорвать этот порочный круг можно, научившись произвольно расслаблять свои мышцы, так как по мнению Джексона, расслабление мышц несовместимо с тревогой.

Шестое упражнение

Давно известно, что охлаждение лба с помощью компресса или иных средств успокаивает и уменьшает головную боль. В этом и состоит цель шестого стандартного упражнения. Используется следующая аутосуггестивная фраза:

Мой лоб прохладен...

Продолжительность 60 сек.



1.2. МЕТОД ГЛУБОКОГО МЕДЛЕННОГО ДЫХАНИЯ

«Дыхание - это, пожалуй, единственная вегетативная функция, которая подчиняется контролю сознания».

Ю.В. Щербытых, «Стресс и счастье на одну букву»

Дыхание является чрезвычайно важной физиологической функцией организма, без дыхания существование человека невозможно. Йога, цигун и другие восточные практики, существующие уже несколько тысячелетий, акцентируют внимание на тайной силе, заключённой в дыхании, и содержат различные дыхательные методики, служащие как для оздоровления тела, так и для духовного развития личности.

На востоке считается, что с помощью дыхания человек получает жизненную энергию. Для лучшего поступления

Можно ли без лекарств справиться с головной болью, бессонницей, преодолеть повышенную тревожность и хроническую усталость? Как справиться со стрессом в периоды сильных интеллектуальных нагрузок? Это издание, подготовленное экспертами в области стресс-менеджмента, поможет вам научиться управлять своим психическим и физическим состоянием и направить энергию стресса в мирное русло, так что никакие жизненные потрясения не выбьют вас из колеи!



ДАНИЛОВ Алексей Борисович – доктор медицинских наук, профессор кафедры нервных болезней ИПО Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, исполнительный директор Ассоциации междисциплинарной медицины.



ПРИЩЕПА Анастасия Васильевна – врач-невролог, аспирант кафедры нервных болезней ИПО Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, эксперт по стресс-менеджменту Ассоциации междисциплинарной медицины.

ISBN 978-5-04-092822-4



9 785040 928224 >