

## Подросток и стресс

Стресс — это постоянный спутник современной жизни. Подросткам приходится тоже испытывать стресс: регулярная сдача контрольных, экзаменов, первые влюбленности, переживание трудностей с друзьями и родными. Все это приводит к эмоциональным перегрузкам, апатии и депрессии, физическому недомоганию, снижению личной эффективности (ухудшение внимательности, сообразительности, памяти). В этом материале мы рассмотрим техники, позволяющих уменьшить симптомы стресса.

### *Учимся правильно расслабляться*



Расслабиться вам помогут упражнения на расслабление мышц. Они помогут научить твои мышцы отпускать напряжение. «Расслабление» надо понимать так:

1. Отсутствие минимального напряжения в мышцах.
2. Ощущение тепла.
3. Ощущение тяжести.

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

### **Упражнения:**

- ➔ Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.
- ➔ Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме.
- ➔ Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.
- ➔ Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

### **Мышечная релаксация**



Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

### **Упражнения:**

➔ Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

➔ **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

➔ **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

➔ **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

➔ **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

➔ **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

➔ **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы

хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

### **Медитация**



Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

### **Комплекс упражнений:**

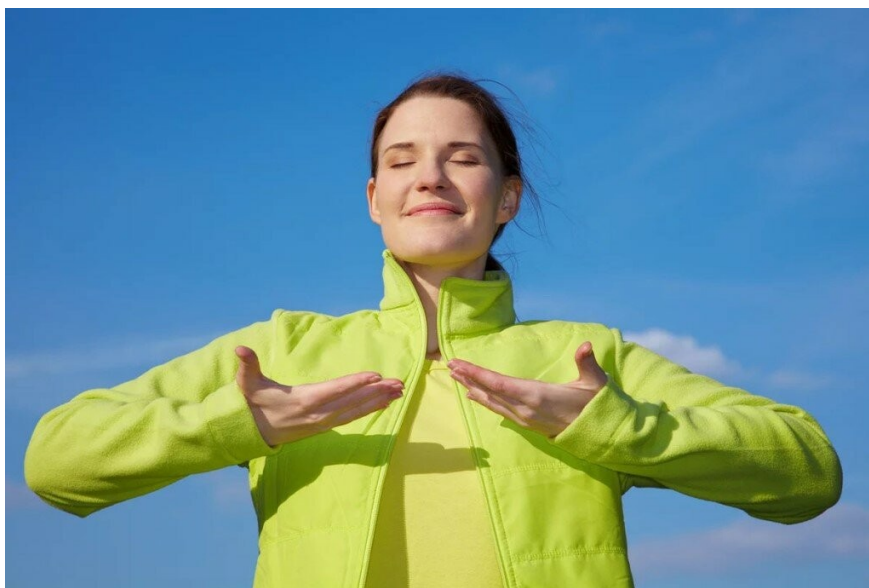
1. Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.
2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней – мнимая сцена, или внешней – пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.
3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве.

Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

4.Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Как только вы научитесь вызывать чувство расслабления в теле, то сможете использовать этот навык в стрессовых ситуациях, когда необходимо снять возникшее напряжение.

### *Дыши правильно*



Замечал ли ты, как зевают перед сном? Следует короткий неглубокий вдох, затем длительный выдох и пауза. После такого зевания следует спокойное дыхание. Таким дыханием организм вводит себя в спокойное состояние, поэтому оно называется успокаивающим.

**Успокаивающее дыхание** — короткий неглубокий вдох (2 сек.), выдох длительностью в 2 вдоха (4 сек.), пауза в полвдоха (1 сек.). Это дыхание уменьшает частоту сердцебиения при волнении.

## ***А чтобы наоборот взбодриться используй***

***Мобилизующее дыхание*** — удлинённый глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в полвдоха (2 сек.), короткий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Используй соответствующее дыхание в ситуациях, когда надо расслабиться или собраться.

## ***Избегать перегрузок***

В периоды перегрузок крайне важно позаботиться о себе. Не забывать о перерыве на отдых между делами, уроками (рекомендуют делать каждые 30-45 минут перерыв на 5-15 минут), о прогулке на свежем воздухе, физических упражнениях.

Нужно знать, что воздействие оказывают не столько сами тяжелые события, сколько то, как ты их воспринимаешь. Перед важной контрольной ты получишь большой стресс если будешь говорить себе «Как же мне успеть подготовиться? Если я не сдам, то родители будут очень ругаться». Лучше скажи себе «Да это не просто, но я справлюсь, даже если не с первого раза» и ты обезопасишь себя от лишнего стресса.

## ***Полезная информация о борьбе со стрессом:***

Келли МакГонигал: Как превратить стресс в вашего друга?  
<https://www.youtube.com/watch?v=aow2dzSm2XM&t=674s>

Дэниел Левитин: Как сохранять спокойствие, когда известно, что стресс неизбежен? <https://www.youtube.com/watch?v=GtImCkoalQM>

Евгения Стрелецкая <https://www.youtube.com/watch?v=d-GsYwi7m2s>

