

«Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержены ли вы стрессу.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят (занята)
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки 30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, умиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Мозговой штурм: «Способы регуляции негативного эмоционального состояния».

Итак, рекомендуем простые упражнения-варианты для снятия стресса, выберите для себя что-нибудь:

1. Дыхание областью живота. Дышите глубоко животом, не грудью. На вдохе он накачивается, округляясь, на выдохе - вы его сдуваете и слегка втягиваете внутрь. Чтобы контролировать такой тип дыхания, положите ладони на область пупка. Прodelывайте упражнение пять минут.
2. Медленное дыхание. На 4 счета сделайте вдох, далее на 4 счета задержка дыхания. Затем, на 4 счета выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счета. Дышите так пять минут, после чего незаметно придет расслабление.
3. «Мороженое». Встаньте прямо, руки вверх. Вытянитесь и напрягитесь всем телом. Так задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и устать от него. Представьте, что вы заморожены, как мороженое. Затем представьте, что над вами появляется солнце, и его лучи вас нагревают. Начинайте медленно «таять» под его лучами. Вначале расслабьте кисти, затем предплечья, потом плечи, шею, тело, а в дальнейшем и ноги. Расслабляйтесь полностью.
4. «Визуализация». Представьте, что вы на берегу моря. Сидите на белоснежном песке, вас согревает солнце, а ноги омывает чистая вода. Перед вами только голубая прозрачная гладь, все проблемы остались за горизонтом. Вам в лицо дует нежный ветерок, теплые брызги щекоцут. Побудьте в таком состоянии 5 минут.
5. Упражнение «7 свечей». Включает элементы дыхательной гимнастики и визуализации. Представьте, что перед вами горят семь свечей, которые нужно задуть. Сделайте глубокий вдох и задуйте

первую свечу. Воображайте, как гаснет пламя. И так по очереди задувайте все 7 свечей пока не погрузитесь в темноту, которая избавит вас от навязчивых мыслей.

6. При невозможности решения проблемы, вам поможет упражнение «Стратегия». Сосредоточьтесь на проблеме, обдумайте последовательность возможных действий для ее устранения. Остановитесь на каждом промежуточном звене действия, продумайте его, запоминайте ощущения, появляющиеся после каждого шага на пути к решению проблемы. Игнорируйте все раздражители, не обращайтесь внимания, запоминайте план преодоления стрессовой ситуации и все получится.

7. Возьмите листок бумаги и нарисуйте ситуацию, которая вас беспокоит и заставляет нервничать. На оборотной стороне листа запишите все свои негативные отрицательные эмоции, которые вызывает ситуация. Освободитесь от всего того, что внутри накопилось. Затем сожгите либо порвите лист.

8. «Тянемся к звёздам». Стойте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Делайте глубокий вдох и поднимайте руки вверх, еще потянитесь, как будто хотите достать с неба звезду. Задержитесь так. Далее выдохните и опустите руки, расслабьте их и встряхните.

9. Способ «Лимон». Сидя на диване или полу, примите позу лотоса. Закройте глаза, представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимайте кулак, будто выжимаете из него сок. Сжимайте кулак изо всех сил, пока силы не закончатся, а воображаемый сок не вытечет. Тоже - на другую руку. Упражнение можно попробовать и сразу на обе руки.

10. Упражнения «Глобализация». Представьте себя и свою проблему. Затем представьте, что вы находитесь внутри большого дома, а дом - внутри улицы. Эта улица внутри района, который внутри города. Город же располагается внутри страны, которая находится на материке. Материк, разумеется, на планете Земля, Земля - в галактике, а галактика во Вселенной. Таким образом, вам удастся, хотя бы частично сбросить значимость ваших проблем и снизить остроту психотравмирующих переживаний.

11. Тренинг «Качели». Лежа на полу, согните ноги в коленях и обхватите их руками. Далее, округлив спину и приподняв голову и приблизив ее к груди, раскачивайтесь вперед и назад сначала. Потому пробуйте покачивания из одной стороны в другую. Процесс продолжайте около одной-двух минут. Изматывающие мысли утихнут.