Способы борьбы со стрессом у родителей

Воспитание детей часто связано со стрессом. Вне зависимости от того работаете вы или воспитываете ребенка дома, в одиночку или с супругом, один у вас ребенок или несколько, вам сложно оставаться в тонусе и сохранять спокойствие на протяжении всего дня.

Предлагаем несколько способов справиться со стрессом, а также упражнения, помогающие быстро расслабиться. Определите, какие из предложенных упражнений максимально вам подходят, и выполняйте их регулярно – это поможет выработать [стрессоустойчивость](https://childdevelop.ru/articles/upbring/779/" \t "_blank) и легче переносить реакции организма на стресс.

**Как возникает напряжение?**

Когда мы беспокоимся, спешим или чувствуем себя опустошенными, в теле возникает напряжение. Такая реакция естественна для организма: тело готовится нападать или убегать, сталкиваясь с угрозой. Если бы нам действительно что-то угрожало, мы бы смогли защитить себя. Когда угроза проходит, мозг посылает сигнал безопасности и тело приходит в нормальное, расслабленное состояние.

В условиях современной жизни мы обеспокоены очень многим. Это и есть стресс. Постоянный стресс вызывает напряжение в теле, что само по себе становится причиной дополнительного стресса. Мы можем его преодолеть, научившись справляться с мыслями о событиях, больше не представляющих для нас угрозу.

Можно также научиться расслабляться. Когда мы расслабляемся, тело получает сигнал о безопасности. Со временем вы научитесь давать телу команду расслабиться и прийти в нормальное состояние.

Постоянное напряжение на каждого действует по-разному. У человека может развиться бессонница, пропадать или усиливаться аппетит, появляться головная боль, боль в животе или раздражительность, снижаться концентрация внимания. Хроническое напряжение часто становится причиной возникновения или обострения многих заболеваний. Напряжение ослабляет иммунную систему, делая нас более восприимчивыми к простудным и инфекционным заболеваниям.

Существуют три наиболее надежных способа расслабиться: постепенное расслабление, глубокое дыхание и визуализация приятных образов. Хорошо помогают расслабиться позитивные образы и музыка для релаксации.

**Постепенное расслабление**

Максимально напрягите мышцы ступней и голеней. Почувствуйте напряжение. Затем постепенно расслабьте мышцы. На несколько секунд дайте мышцам полностью расслабиться. Подобным образом напрягайте и медленно расслабляйте мышцы бедер.

Затем напрягите мышцы кистей. Сожмите руки в кулаки как можно сильнее. Постепенно расслабьте их. Проделайте данное упражнение со всеми группами мышц рук. Постепенно вы почувствуете расслабление, спокойствие и умиротворение. Напрягите, а затем постепенно расслабьте плечи.

Напрягите мышцы пресса и медленно расслабьте. Перейдите к грудным мышцам. Сделайте глубокий вдох. Не выдыхайте, пока не почувствуете напряжение в мышцах. Сделайте медленный выдох и почувствуйте, как постепенно расслабляются грудные мышцы.

Постепенно расслабляя все группы мышц, вы заметите, что ваше дыхание замедлилось и стало глубже. Теперь вы полностью расслаблены.

Старайтесь выполнять данное упражнение ежедневно. После 10–15-ти раз попробуйте расслаблять мышцы, не напрягая их. Научитесь расслаблять мышцы просто при помощи медленного глубокого дыхания.

**Глубокое дыхание**

Когда мы напряжены, наше дыхание становится частым и поверхностным. Более того, даже в спокойном состоянии большинство из нас дышат неправильно. При этом организм недостаточно насыщается кислородом, который необходим для очищения организма и выработки энергии. К счастью, научиться правильно дышать совсем несложно.

Найдите комфортное место и лягте на пол. Положите руки на живот прямо под ребрами. Дышите медленно и глубоко. Если вы дышите правильно, вы почувствуете, как увеличилась грудная клетка. Практикуйте глубокое дыхание несколько раз в день по 5–10 минут. Научившись дышать правильно, вы заметите, что дышите глубоко в течение всего дня.

**Как дать психике отдохнуть**

Когда мы думаем о чем-то, что нас расстраивает, то чувствуем напряжение в теле. Это происходит потому, что участки мозга, которые регулируют телесные функции, не различают реальные и воображаемые образы. Если вы представляете себя в некомфортной ситуации, тело реагирует так, как будто эта ситуация происходит на самом деле. Мы часто думаем о том, что вызывает у нас напряжение, но можно сделать наоборот – думать о том, что доставляет радость.

Чтобы дать психике отдохнуть, расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов. Затем закройте глаза и представьте себя в каком-нибудь приятном месте, например, на пляже, в горах или за любимым занятием. Постарайтесь полностью погрузиться в воображаемую картину: рассматривайте детали, слушайте звуки, почувствуйте свежесть воздуха, запахи. Ощутите, как хорошо вам в этом месте. В первый раз посвятите данному упражнению 10–15 минут. Через некоторое время после выполнения упражнения вы будете ощущать себя отдохнувшим, как после отпуска.

**Другие способы отдыха**

Хорошо помогает отдохнуть прослушивание музыки. Многим хорошо подходит чтение книг. Любимое хобби привносит в повседневную жизнь много удовольствия. Исследования показали, что регулярные физические упражнения несколько раз в неделю (даже если это обыкновенная ходьба) снижает уровень стресса и напряжение.

Не злоупотребляйте кофеином и алкоголем. Считается, что они помогают расслабиться, однако на самом деле только усугубляют ситуацию. Старайтесь не смотреть новости по телевизору перед сном. Обращайте внимание на позитивные события, которые произошли за день, и будьте за них благодарны. Устанавливайте близкие отношения с кем-то и уделяйте внимание тактильным контактам.

Давайте больше, чем получаете. Прощайте. Не держите обиды на окружающих: никто не идеален, все мы совершаем ошибки. Учась прощать окружающих, прощайте и сами себя. Завтра все может быть иначе.

**Простые и проверенные способы снизить стресс**

1. Утром вставайте на 15 минут раньше. Мелкие неприятности, которые случаются по утрам, будут вызывать меньшее напряжение.

2. Приготовьте всё, что необходимо для утренних дел, с вечера. Накройте стол для завтрака, подготовьте одежду, которую собираетесь надеть на следующий день.

3. Не полагайтесь во всем на память. Записывайте запланированные встречи и дела. Как гласит древняя китайская пословица: «Самые светлые чернила лучше, чем самая крепкая память».

4. Будьте готовы к ситуациям, когда вам придется ждать. Если у вас есть при себе книга, ожидание своей очереди пройдет приятнее.

5. Прокрастинация приводит к стрессу. Сделайте сегодня то, что собирались сделать завтра, и сделайте прямо сейчас то, что хотите сделать сегодня.

6. Планируйте наперед. Запаситесь необходимыми вещами на непредвиденный случай. Не дожидайтесь, пока у вас останется последний жетон на метро или другие необходимые мелочи.

7. Не используйте неисправные вещи. Если ваш будильник, кошелек, шнурки, дворники машины или что-то другое неисправно, отремонтируйте или замените их.

8. Приходите на встречи на 15 минут раньше запланированного времени.

9. Полностью откажитесь или снизьте потребление кофеина.

10. Придумывайте планы на непредвиденные случаи: «Если по какой-то причине один из нас опоздает, мы поступим так…», «Если в супермаркете мы потеряем друг друга из виду, то встретимся возле…».

11. Не устанавливайте жестких правил. Мир не рухнет, если вы не покрасите скамейку во дворе на этих выходных.

12. На каждое неблагоприятное событие приходится 10 хороших. Замечайте их!

13. Задавайте вопросы. Несколько секунд, потраченных на то, чтобы уточнить просьбу, могут сэкономить несколько часов. Помните старую народную мудрость: «Поспешишь – людей насмешишь».

14. Говорите «нет». Отказывайтесь от дополнительных проектов и мероприятий, на которые у вас нет ни времени, ни сил, это научит вас уважать себя и даст понять окружающим, что каждому нужно время на отдых.

15. Отключайте телефон. Если вы хотите принять ванну, заняться медитацией или почитать – временно отключите телефон. Вероятность того, что в течение часа произойдет что-то экстренное, практически равна нулю. Можете также поставить телефон на автоответчик.

16. В первую очередь удовлетворяйте свои потребности. Базовые потребности человека – это пища, вода и теплое жилище. Всё остальное – результат выбора. Не привязывайтесь к тому, что выбираете.

17. Дружите с оптимистами. Ничто так не развивает беспокойство, как общение с пессимистами и паникерами.

18. Если у вас сидячая работа, регулярно вставайте с рабочего места и делайте упражнения на растяжку.

19. Носите беруши. Если вам необходимо побыть в тишине дома, используйте их.

20. Спите достаточное количество времени. Нехватка сна делает людей раздражительными.

21. Создавайте порядок из хаоса. Организуйте рабочее место и жилье так, чтобы всегда знать, что где находится. Держите вещи на своих местах, чтобы не беспокоиться по поводу того, что вы что-то потеряли.

22. В состоянии стресса дыхание людей обычно становится быстрым и поверхностным. При таком дыхании недостаточно выделяется углекислый газ и поглощается кислород, а в мышцах возникает напряжение. Обращайте внимание на своё дыхание на протяжении дня, особенно во время и после стрессовых ситуаций. Если ваши мышцы пресса напряжены, а дыхание поверхностное, расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких медленных вдохов. Обратите внимание на то, как мышцы пресса и груди участвуют в дыхании, когда вы расслаблены.

23. Записывайте ваши мысли и чувства (ведите дневник или просто записывайте на бумаге, которую потом выбросите). Это поможет вам внести ясность в мысли и посмотреть на происходящее с другой точки зрения.

24. Когда вам нужно расслабиться, выполните следующее упражнение из йоги. Делайте глубокий вдох в течение 8-и секунд. Затем сложите губы трубочкой и медленно выдыхайте так долго, как вы сможете. Концентрируйтесь на звуке, издаваемом при дыхании, и чувствуйте, как уходит напряжение из тела. Повторите упражнение 10 раз.

25. Готовьтесь к событиям, которые вызывают у вас страх. Например, перед публичным выступлением мысленно отрепетируйте его с начала до конца. Представьте, что вы наденете, как будет выглядеть аудитория, какие слова вы скажете в начале выступления; какие вопросы вам зададут, и как вы на них ответите. Представьте выступление таким, каким бы вы хотели его видеть. Когда придет время выступления, вы будете чувствовать себя в своей тарелке, и ваше беспокойство уйдет.

26. Когда стресс из-за предстоящей работы мешает её выполнить, будет полезно поменять вид деятельности или обстановку.

27. Выговоритесь. Разговор о своих проблемах с близким другом избавит вас от смущения и позволит сконцентрироваться на решении проблем.

28. Один из наиболее очевидных способов избежать ненужного стресса – выбирать окружение (работу, домашние занятие, хобби) в соответствии со своими потребностями и желаниями. Если вы ненавидите сидячую работу, не ищите работу в офисе. Если вы не любите политику – не вступайте в разговоры с людьми, которые постоянно её обсуждают.

29. Учитесь жить сегодняшним днем.

30. Каждый день делайте что-то, что действительно приносит вам удовольствие. Полюбите то, что вы делаете.

31. Принимайте горячую (в летний период – прохладную) ванну или душ, чтобы снять напряжение.

32. Сделайте что-то для окружающих. Например, накормите тех, кто в этом нуждается.

33. Прилагайте больше усилий к тому, чтобы понимать других, чем к тому, чтобы понимали вас. Стремитесь любить, а не быть любимым.

34. Уделяйте внимание своей внешности. Когда вы выглядите лучше, то и чувствуете себя лучше.

35. Составляйте расписание на день, которое реально можно выполнить. Не планируйте дела одно за другим. Делайте перерывы между делами, чтобы чувствовать себя хорошо в течение дня.

36. Будьте гибкими. Некоторые дела не обязательно доводить до идеального состояния.

37. Избегайте деструктивных мыслей, например: «Я слишком стар для того, чтобы…», «Я слишком полный для того, чтобы…» и других.

38. Старайтесь изменить ритм жизни в выходные дни. Если ваша рабочая неделя проходит в медленном темпе и по распорядку, постарайтесь в выходные быть более активными и спонтанными. Если ваша рабочая неделя проходит в быстром темпе и полна встреч с людьми и дедлайнов, проведите выходные в уединении. Вам кажется, что вы ничего не успеваете на работе? Возьмите часть работы на дом, чтобы за выходные закончить ее и получить от этого удовлетворение.

39. «Денежка к денежке – вот и капитал». Эту пословицу можно применить и в других жизненных сферах. Позаботьтесь о сегодняшнем дне, и в будущем это обязательно принесет результат.

40. Не делайте несколько дел одновременно. Когда вы общаетесь с кем-то, уделите внимание только своему собеседнику. 41. Когда вы заняты каким-то проектом, не отвлекайтесь на другие дела, которые вам нужно сделать.

42. Каждый день проводите немного времени в уединении и спокойствии.

43. Если вам предстоит в течение дня выполнять дела, которые вам неприятны, постарайтесь сделать их как можно раньше. Так вы будете испытывать меньшее беспокойство в течение дня.

44. Делегируйте ответственность за дела людям, которые способны с ними справиться.

45. Не забывайте об обеденном перерыве. Даже если у вас есть 15–20 минут, вставайте с рабочего места.

46. Если у вас возникает соблазн сделать или сказать что-то, что может ухудшить ситуацию, сосчитайте не до десяти, а до тысячи.

47. Прощайте людей и отпускайте события прошлого. Примите тот факт, что мы живем в несовершенном мире.

48. Смотрите на мир оптимистично. Верьте, что большинство людей имеют добрые намерения.

И напоследок процитируем древнюю мудрость, которая раскрывает секрет внутреннего спокойствия:

«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, дай мне терпение принять то, что я не могу изменить, и дай мне мудрость отличать одно от другого».