

Психологические приемы для снятия стресса, или Как повысить стрессоустойчивость?

Современный мир – это «фабрика» по производству стрессов. Каждый день мы попадаем в стрессовые ситуации и не всегда полностью справляемся с ними. Психологическое напряжение растет, и снять его всё чаще не получается. Поэтому мы ищем и пробуем различные психологические методики для преодоления стресса.

Но, как в известной поговорке, что хорошо одним, может быть губительно для других. Любой совет психолога, прочитанный в интернете, одному человеку кажется резонным, а другому – глупым и надуманным. Порой мы тратим на психологические приёмы значительную часть своего времени и сил, а толку – ноль, уровень стресса только растет. Почему же нет результата, ведь кому-то этот способ помог?

Это лекарство от стресса? Дайте два!

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте посмотрим на некоторые приемы снятия стресса

Созерцательные практики, медитация, йога – одни из наиболее известных рекомендуемых способов снятия стресса. С помощью этих занятий всем желающим предлагается научиться расслаблению, обрести мудрость, покой и терпение.

Такие практики особенно популярны среди тех, для кого важнее аудиоинформация– никто, кроме них, не стремится остаться наедине со своими мыслями, войти в состояние измененного сознания. Люди с другим ведущим типом восприятия на занятиях по медитации засыпают от скуки, мучаются, тщетно пытаясь скрутить своё тело в сложную асану.

Правда, и для людей с ведущим типом восприятия звуковой информации медитация не является эффективной – она позволяет на время отвлечься от непрекращающегося внутреннего диалога, но не дает ответа на главный звуковой вопрос. Как обезболивающая таблетка для души – снимает симптомы, но не устраняет причину психологического дискомфорта.

Горячая ванна, тёплый душ, СПА и массаж – что может быть лучше после тяжелого, полного стрессов дня? Так искренне считают люди, для которых наиболее важны ощущения тела.

Кожа – самая чувствительная зона этих людей, поэтому для них приятны подобные процедуры. Что говорить о возможности «смыть» с себя напряжение в прямом смысле этого слова.

Однако попробуйте устроить расслабляющую ванну для человека с другим типом восприятия– и вы не увидите восторга в глазах. В лучшем случае он или она проявят показную радость и просто «потерпят экзекуцию», чтобы сделать вам приятное. На деле же испытают, скорее всего, лишь усталость.

Советы «Больше общаться с другими людьми», «Чаще улыбаться» или «Подумать о ком-то, кому сейчас ещё хуже» работают только для обладателей зрительного типа восприятия мира.

От природы такие люди – экстраверты, нуждающиеся в общении и внимании к себе для хорошего самочувствия. Удивительно, но факт – проявления их собственных чувств, эмпатии и сочувствия способны компенсировать многие негативные состояния.

А вот обладателям других типов восприятия следование подобным советам покажется как минимум нелепым. Так звуковики в силу естественных причин сторонятся шумных компаний, предпочитая виртуальное общение, а кожникам – совсем не до разговоров, зачем тратить время и информацию «разбазаривать» энергию?

Не заикливаться на прошлом и на стрессовой ситуации, жить «здесь и сейчас» – легко переключаться между задачами и гибко менять своё поведение, если того требуют обстоятельства.

Правда, применять это свойство можно по-разному. По назначению (изучение и сбор информации, наработанной прежними поколениями с целью передать ее дальше) или не очень (постоянное прокручивание давно ушедших событий с ощущением несправедливой обделенности или чувством вины). Не требуйте от людей «быстро переключиться» - это способно ввести их в ступор, что только усугубит стресс. При наличии проблем (сложности что-либо начать, обиды, чувства вины) вопрос эффективно решается психоаналитически.

Смехотерапия – в последнее время всё чаще практикуется психологами и различными коучами. Казалось бы, что как не юмор помогает в нужный момент поднять настроение и переключиться на положительную волну?

Но данное утверждение справедливо не для всех. Смех сбивает «тонкие настройки», лишает внутреннего сосредоточения – на некоторое время приходит лёгкость и, кажется, что напряжение спало, но следом наступают

длительный период опустошенности, а проблемы и стресс наваливаются с новой силой.

Эти и подобные рекомендации редко срабатывают по одной простой причине, они воздействуют на форму, не меняя содержания. С любым стрессом гораздо легче справиться, когда понимаешь его настоящую причину.

Антистресс для каждого

Для каждого человека, в каждой конкретной ситуации присутствуют свои характерные стрессовые факторы, они напрямую связаны с ценностями данного человека и его сверхчувствительными зонами. При этом факторы стресса людей одного типа восприятия не оказывают особого влияния на носителей других типов. Так, разрыв значимой эмоциональной связи может привести к близорукости ребенка со зрительным типом восприятия реальности (и никакого другого), и т.д. Поэтому эффективно противодействовать сверхстрессу и предупредить его последствия можно лишь при системном понимании причин его возникновения по типу восприятия.