**Пойди на кухню, съешь... банан!**

Настала пора поговорить о средствах “скорой самопомощи” для человека, попавшего только что в “психологическую аварию”.

Когда человек переживает стресс, у него изменяются физиологические показатели, подскакивает давление, учащается пульс. Мы не можем сознательно воздействовать на скорость выброса в кровь адреналина, или на частоту сердечных сокращений. Однако, у нас есть тоненькая ниточка связи между недоступными контролю процессами в организме – и сознанием. Это дыхание. И, если мы специально начинаем дышать так, как дышит человек в состоянии расслабления – медленно, глубоко, то вскоре весь организм успокаивается.

Инструкция для работы с дыханием может звучать так: “Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. Повторите упражнение несколько раз до полного успокоения”. Для удлинения фазы выдоха с целью успокоения иногда рекомендуется также складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх. Другое упражнение, которое можно применять в подобных ситуациях, состоит в следующем: обратите внимание на то, как вы дышите. При вдохе вы говорите про себя слово “вдох”. При выдохе – “выдох”. На 5-7й минуте выполнения этого упражнения дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом. Оно очень простое, его можно выполнять даже во время разговора с кем-либо, или параллельно выполняя какую-либо работу, если нет возможности все бросить на несколько минут и уединиться. Выполнять его нужно также до полного успокоения.

Вы знаете, почему люди в стрессовых ситуациях хватаются за сигареты? Не только потому, что это привычная реакция, т.н. “якорь”, и не только из-за влияния никотина и других веществ, содержащихся в табаке, на организм. Главным образом потому, что курение – это простейшая дыхательная медитация, и позволяет выполнить приведенное выше упражнение “Вдох-выдох” без специального напряжения внимания. Ведь при курении выдох визуализирован, и, кроме того, вид вьющегося дыма тоже оказывает успокаивающее воздействие. Если вы курите только в ситуации стресса, стоит ли отравлять себя всей той гадостью, что содержится в сигаретах, ради успокоения, которого столь легко добиться и без них? Ритмично дышать, но не дымом, а чистым воздухом. А если нравится глядеть на дым, купите ароматические палочки с сандалом, или любым ароматом, который придется по вкусу. “Якорь” успокоения ароматические палочки держат ничуть не хуже, чем сигареты…

Разрядка возникающего при конфликте или ином стрессе мышечного напряжения приводит зачастую к спаду внутреннего напряжения. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, “довести до абсурда” и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче.

Что же делать, если кулаки сжимаются от злости? Можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз. Напряжение уходит. А, если оно слишком велико, не возбраняется выместить все свои эмоции на подушке, или предмете мягкой мебели – тузите его, пока руки не устанут. Зато все напряжение выльется наружу, а не останется в вас. И, кроме того, отлупить подушку все-таки лучше, чем человека, который вас до такого состояния довел.

Если вы напряжены перед выступлением, постарайтесь, выходя к сцене, сконцентрироваться на ощущении движения мышц ваших ног. Даже недолгая концентрация такого рода помогает порой полностью избавиться от скованности, пока вы дойдете до сцены.

Если вы оказались в какой-то неблагоприятной для вас ситуации, после которой чувствуете себя скверно, нужно поработать над тремя вещами: походкой, осанкой и улыбкой. “Раздавленный” ситуацией человек именно так и выглядит: он плетется, цепляясь ногой за ногу, на плечах у него вроде как многотонный груз лежит, смотрит он либо в асфальт, либо расфокусированным взглядом перед собой, не замечая ничего. Задача – вместо этого жалкого зрелища создать картину преуспевающего человека, победителя. Походка – быстрая, уверенная, четкая, широкий “летящий” шаг. Осанка – прямой позвоночник, никакого намека на сутулость, грудь расправлена, лопатки “пристегнуты”. Гордый и уверенный в себе человек выглядит именно так. Без уверенности нельзя победить. А задача перед нами – быть именно победителем во всех перепетиях, предоставляемых нам жизнью Что касается походки и осанки, то стоит позаниматься ими заранее. Упражнения на выработку хорошей осанки знакомы всем с детства. Стоять подолгу у стены, прижимаясь к ней затылком, плечами, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Ходить с книгой на голове. А походку можно специально отрепетировать – потому что просто так сконструировать, выдумать ее в момент стресса, когда вы вспомните, что надо бы сейчас пройти по жизни сильным человеком, организму не просто. Вот вспомнить – гораздо проще. Ну, и наконец, улыбка. Не оскал, не вымученная улыбка растерянного человека. Хотя, на худой конец, оскал тоже сгодится :) . Но лучше, все же, веселая улыбка. Да-да, именно в тот самый момент, когда улыбаться хочется меньше всего на свете. Каким же образом можно в такой момент добиться от себя искренней улыбки? М.Норбеков советует: когда у вас плохое настроение, вспомните, кто вам его испортил. А теперь, представьте, как он поскальзывается, и со всего размаха падает в лужу. Или, что будет, если шандарахнуть его по голове дуршлагом. Или, как он будет выглядеть, если его вывалять в жидкой грязи и осыпать сверху перьями. В общем, ваше воображение услужливо подскажет вам, что бы такое можно было сделать воображаемое с обидчиком: пробуйте до тех пор, пока не засмеетесь. Да, это, вроде бы, не очень красиво. Зато гуманно: вы ведь не на самом деле делаете то, что хотелось бы. И, кроме этого, этот метод позволит вам избежать застревания в неприятных переживаниях.

Существовала некогда теория эмоций, созданная американским психологом У.Джемсом и датским анатомом К.Ланге. Джемс и Ланге поменяли причину и следствие в своей теории: они считали, что человеку смешно оттого, что тот смеется, и грустно оттого, что тот плачет. То есть, Джемс и Ланге полагали, что наши рефлекторные реакции - смех, улыбка, насупленные брови, слезы – вызывают у нас те эмоции, которые с этими проявлениями связаны. Теория была опровергнута, все-таки, мы сперва грустим, а потом – плачем, если не удается этого избежать. Но основная мысль теории Джемса-Ланге оказалась верной – существует связь между проявлением эмоции и состоянием. И, если заставить себя расправить плечи и улыбаться, мало-помалу тоска и отчаяние отступят. Тут тоже срабатывает “якорь” – мы привыкли к тому, что определенное напряжение лицевых мышц всегда сопутствует хорошему настроению, радости. И можно ухватиться за обратный конец этой связки: от улыбки, специально “надетой” на лицо, к состоянию довольства жизнью. Конечно, праздника в душе таким образом не создать, но вернуться в нормальное рабочее и творческое состояние вполне можно.

Если некая неприятная для вас ситуация происходит прямо сейчас, и избежать этого физически вы не можете, например, у вас берут кровь на анализ, или вы у стоматолога на приеме, или на вас кричит начальник, а может, наоборот, - слишком нервный клиент, можно применить диссоциацию. Как это? Очень просто. Ассоциированное состояние – это “вы в себе”, вы видите, слышите, обращаете внимание на то, что происходит с вами и вокруг. А диссоциация – это как бы наблюдение за происходящим со стороны. Скажем, представьте себе, что вы смотрите в видоискатель видеокамеры, расположенной в дальнем верхнем углу комнаты: снимаете фильм про то, как вам сверлят зуб. Если все еще страшно, или ощущается напряжение, сделайте эту съемку черно-белой. И без звука! В иной ситуации, где кто-то проявляет агрессию по отношению к вам, а вы вынуждены молча выслушивать обращенные к вам претензии, вообразите вокруг себя защитный колокол выше человеческого роста. И пусть он медленно вращается вокруг, и стенки его, прозрачные для вас, будут непроницаемыми для всего того, что посылает вам недоброжелательный собеседник.

Если в результате такого общения вы все же пребываете в несколько растрепанных чувствах, скушайте что-нибудь сладенькое. Предпочтительно – кусочек шоколада, но можно также пирожное или печенье. Сладкое вообще активирует выработку эндорфинов, а какао обладает еще большим стимулирующим воздействием. По той же причине бананы называют “фруктами счастья” – в них содержится много крахмала, потенциального сахара, и какие-то таинственные микроэлементы, повышающие тонус и настроение. А еще – купите себе цветы. Цветы с детства ассоциируются у нас с праздником и предвкушением удовольствия. Большую часто года – с весны до поздней осени – они вполне доступны по цене. Кроме того, стоящие дома в вазе цветы гармонизируют обстановку, создают особый уют и расположение духа, чему способствует и внешний их вид, и аромат.

Если же у вас появились некие обстоятельства, от которых нельзя избавиться (например, неизвестно, утвердят ли проект на работе, или заболел кто-то из домашних и попал в больницу), и вы так беспокоитесь, что страдает ваша конструктивная деятельность, то совет по избавлению от беспокойства таков. Соорудите браслет из широкой бельевой резинки. Наденьте на запястье. И каждый раз, когда вам в голову будет приходить непрошеная гостья - неприятная, беспокоящая мысль: “вдруг все будет плохо?!”, вы говорите себе: “не бывать этому!”, и оттягивая резинку, отпускаете ее, чтобы она пребольно шлепнула вас по нежной внутренней части запястья. Вскоре такие мысли перестанут посещать вашу голову :) . Но браслет не торопитесь снимать, пусть у вас остается стимул (стимулом в древней Индии называли острую палку, которую вонзали в бока слонам, погоняя их).

Некоторые околопсихологические школы обучают своих учеников действиям в стрессовых и конфликтных ситуациях.

Например, великолепную методику по поведению в конфликте рекомендует школа Симорон. Это упражнение стоит выполнить, если вы хотите успешного взаимодействия с человеком, с которым у вас в прошлый раз был конфликт, или конфликт назревает прямо сейчас, или просто есть основания полагать, что достичь согласия – дело непростое. Подумайте о человеке, с которым вас сейчас нужно договориться, следующим образом: “Я дарю тебе, …(например, “старший кассир М.Р. Сипорукова”), …- и в этом месте слушаете свою интуицию. Как правило, она не заставляет долго ждать, и в течение секунды-другой подкидывает вам идею о том, что это мог бы быть за подарок. Для одного человека представится пара крепких сапог, для другого – гоночный автомобиль, для третьего – тихое озеро звездной ночью. Каждому свое. И далее, свой воображаемый подарок следует как можно более подробно и ярко представить, наделить всеми возможными деталями, вплоть до подарочной упаковки, и торжественно вручить (мысленно, конечно), с пожеланиями всего наилучшего, его адресату. Работает эта техника по самым разным причинам, часть из которых, верно, мистического содержания, а часть вполне можно объяснить. Например тем, что человек чувствует нюансы отношения к нему, и может заметить на невербальном уровне ваше доброе к нему отношение. А может, так: мы, люди, склонны любить свой труд, вложенный в других людей. Мы любим свою любовь к ним. И, сделав человеку что-нибудь хорошее, мы начинаем к нему лучше относиться (а порой напротив, не любим кого-то за вред, нами ему причиненный). А раз мы лучше относимся, то и человек, опять же, отвечает нам тем же. Так или иначе, а хмурые, раздраженные, ранее неприветливые люди после этой нехитрой техники порой стараются выполнить для нас все, за чем мы к ним пришли, с открытым сердцем.

Чжун Юань Цигун предлагает различные полезные в описываемых ситуациях методики, для учеников разных уровней, от самых простых медитаций цвета, до сложных как по выполнению, так и по воздействию на человека. Ограничусь описанием простой техники. Когда вы волнуетесь, идете куда-то, где вас ожидают переговоры, или выступление, или предполагаемая трепка, одним словом, вам потребуется энергия – выполните следующее упражнение. Ставьте ногу на землю с легким ударом, сначала на пятку, а затем перекатывая ее на носок. Представьте и почувствуйте, как во время контакта с землей энергия начинает подниматься от пятки вверх по ноге и спине, затем опускается спереди к ноге. В момент, когда энергия поднимается сзади от одной ноги, спереди к другой ноге она опускается, и вы оказываетесь внутри двух вертящихся энергетических колес. В итоге, к месту назначения вы приходите, преисполненный энергией и бодрый.

В ситуации, когда вам кажется, вы понесли энергетические потери, можно выполнить такое упражнение. Сядьте на стул, спина прямая, подбородок слегка приподнят, глаза прикрыты. Сложите руки на животе на ладонь ниже пупка. Почувствуйте под руками красный горячий шарик. Сконцентрируйте внимание на цвете и температуре. Наблюдайте за ним некоторое время. Почувствуйте распространение тепла вокруг этой области. Если регулярно практиковать это упражнение, то образ горячего шарика под руками, и сопутствующие этому образу ощущение тепла, расслабленности и наполнения энергией, будут всплывать в памяти очень быстро, по вашему зову. Тогда в стрессовой ситуации, когда вам нужно будет быстро успокоиться и восполнить энергетические запасы, этот навык очень поможет.

Говоря об умении восстанавливаться в стрессовых ситуациях, нельзя не упомянуть Рэйки. Это прекрасный метод работы с физическим и душевным состоянием человека, избавляющий от недугов, с помощью которого легко можно достичь расслабления, успокоения, умиротворения, а далее - исцеления в прямом смысле этого слова – воссоздания целостности человека. Жаль только, что Рэйки – это не тот метод, который можно было бы изложить на бумаге в виде инструкций к упражнениям для самостоятельного изучения. Зато те, кто владеет этим методом, кто прошел обучение – не забывайте об этом, и прилагайте свое умение создавать физическую и душевную гармонию, к себе и другим. А те, кто не владеет, могут либо научиться, либо попросить помочь им тех, кто уже прошел обучение Рэйки.

Способов самопомощи и самоподдержки, психопрофилактики и психогигиены очень много. И малой их части, изложенной в этой статье, наверное, слишком много для того, чтобы человек после прочтения статьи начал пользоваться всеми ими сразу. Каждый выбирает по себе. То, что легче - или больше нравится. То, что кажется исполненным смысла, - или просто заинтересовало. Пробуйте. Я буду очень рада, если вы, мой читатель, нашли в этой статье что-нибудь лично для себя, что впоследствии поможет вам или вашим близким беречь свое душевное здоровье и поддерживать хорошее, радостное настроение изо дня в день нашей непростой, но такой интересной и динамичной жизни!

**Список литературы**

Ева Морозовская. Пойди на кухню, съешь... банан!.