

Стресс-менеджмент или Управление стрессом

Что такое стресс и стресс-менеджмент? как это возможно?

Стресс - бич нашего времени, крайняя форма проявления психической напряженности человека, вызванной усложнением и повышением темпов и неопределенности нашей жизни, переизбытком информации, в том числе и негативной, и контактов между людьми, тем более в таком огромном мегаполисе, как Москва.

Стресс обычно вызывается как физической, так и психологической перегрузкой человека и неумением с ней справиться. Вот именно этим – обучением и выработке навыков овладения стрессовой ситуацией и посвящен стресс-менеджмент.

Какими способами можно научить человека владеть собой в напряженной ситуации , регулировать свое состояние и контролировать свои эмоции?

Это и традиционные методы расслабления, включая аутогенную тренировку и нервно-мышечную релаксацию (состоящую из попеременного напряжения и расслабления мышц, что приводит к состоянию расслабленности и покоя); и ресурсные трансы эриксоновского гипноза, направленного на восстановление физических и эмоциональных сил; и обучение элементам самогипноза; и когнитивный подход к анализу стрессовых факторов (переоценка ситуации и ее восприятия человеком по методу Р.Лазаруса), а также даосские практики : освобождения тела от «перегретой» энергии «6 целительных звуков» и медитативная техника «Внутренняя улыбка».

Мы используем новый для нашей страны, но уже хорошо известный и получивший широкое распространение на Западе подход к выработке механизма саморегуляции человека в условиях стресса –

метод биологической обратной связи – БОС-коррекцию

Метод БОС – это процедуры, организованные в виде 15-30 минутных тренингов, которые позволяют с минимальной временной задержкой информировать человека о состоянии его телесных функций, за счет чего возникает возможность их сознательной регуляции. Этот метод можно также рассматривать как особый вид обучения, позволяющий обеспечить произвольную регуляцию многих физиологических показателей: частоты сердечных сокращений, параметров дыхания, температуры и электрического сопротивления кожи, степени напряжения мышц и др. Он основан на получении «обратной связи» от организма человека путем выведения на экран монитора компьютера, соединенного с датчиками, прикрепленными к человеку, физиологических параметров в виде графика, визуальных образов или аудио-сигналов. Человек учится регулировать состояние этих параметров путем изменения глубины или ритма дыхания, расслабления разного рода мышц, отвлечения мыслей от негативных переживаний или, наоборот, привыкания к различным источникам раздражения.

БОС применяется для снятия физического и психологического напряжения, проявляющегося в головных болях, спазме сосудов, приводящем к повышению давления, сердечной аритмии; для снижения тревожности, повышения эффективности деятельности и является таким образом, действенным средством повышения психической

стр