

Поддержка **в критических ситуациях**



Управление стрессовыми ситуациями: техники осознанного восприятия и расслабления

Осознанное восприятие и расслабление могут помочь снизить воздействие стресса на ваш разум и тело.



Знакомо ли вам состояние, когда вы находитесь под слишком большим давлением, у вас слишком много проблем, слишком мало времени и ваши усилия оценивают слишком много людей?

Стресс — это естественная составляющая жизни. Умение контролировать стресс имеет немаловажное значение для нашего благополучия. Хронический или экстремальный стресс может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье. Он может повлиять на сердечно-сосудистую, эндокринную, дыхательную, репродуктивную, желудочно-кишечную, нервную и мышечную системы.

Техники осознанного восприятия и релаксации помогают сконцентрироваться на настоящем и прожить его без оценивания.

Внедрение в жизнь техник осознанного восприятия и релаксации дает много преимуществ. В эмоциональном и физическом планах они могут помочь в борьбе с депрессией, тревожностью и другими проблемами психического здоровья. Они помогут чувствовать себя лучше, лучше заботиться о себе и поднять настроение, а также раскрыть свои творческие способности и вдумчивее выполнять работу.

Упражнения по осознанному восприятию



Есть немало способов практиковать осознанное восприятие. Все они позволяют разуму почувствовать себя в моменте в состоянии «сосредоточенного расслабления».

- **Сядьте в тихом удобном месте.** Сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете при вдохе и выдохе. Расслабьте свой разум и отбросьте другие мысли. Если ваш разум начинает блуждать, не осуждайте себя. Мягко вернитесь мыслями к выполнению упражнения. В этом вам может помочь повторение про себя какого-то слова или «мантры».
- **Живите в моменте.** Обратите внимание на свое тело и свои чувства. Если вы что-то чувствуете, обоняете или слышите, позвольте этому происходить и не оценивайте происходящее. То же самое касается ваших эмоций. Определяйте и называйте их по мере того, как будете их испытывать. Позвольте им возникнуть и уйти без оценки.
 - Старайтесь жить настоящим в отношениях, на работе и с самими собой. Гоните прочь мысли о списке дел, будущих встречах или прошлых событиях. Постарайтесь сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас.
 - Когда вы обнаружите, что испытываете какие-то побуждения или тягу, обратите внимание на то, что ваше тело ощущает в этот конкретный момент. Вместо того чтобы смутно надеяться, что тяга пройдет, займите более решительную позицию; эта тяга пройдет!

Поначалу практика осознанного восприятия может показаться не особенно расслабляющей, но со временем она поможет расширить ваше самосознание, воспринимать более широкий спектр переживаний и находиться в мире с самими собой.



Виды техник расслабления

Техники расслабления помогают организму достичь естественного состояния расслабления. Они замедляют дыхание и сердцебиение, понижают артериальное давление, уменьшают интенсивность головной и хронической боли, помогают бороться с бессонницей, улучшают пищеварение и даже повышают уверенность в себе.

При регулярном выполнении эти упражнения помогут улучшить состояние здоровья и качество жизни.

- **Аутогенное расслабление** — Проявление внимания к своему телу — это замечательный способ снизить стресс. Те, кто практикует эту технику расслабления, фокусируются на умиротворяющих картинах или словах, одновременно прислушиваясь к своему дыханию, сердцебиению и физическим ощущениям.
- **Постепенное расслабление мышц** — При этой технике вы медленно напрягаете и расслабляете отдельные мышцы. Начните со ступней и поднимайтесь до головы. Эта методика учит распознавать мышечное напряжение в моменты стресса.
- **Обратная биологическая связь** — Вы можете измерять физическую реакцию на стресс с помощью электронных устройств. Благодаря тому, что данные передаются моментально, вы сможете легко заметить, что помогает вам максимально расслабиться.
- **Управление воображением** — Начните с подмены негативных образов позитивными и умиротворяющими. Например, представьте себя на пляже или в гамаке в тени.
- **Музыка** — Верьте или нет, музыка помогает снизить частоту сердцебиения и артериальное давление. Слушайте внимательно и, по возможности, громко подпевайте.
- **Смех** — Просмотр любимой комедии или разговор с другом, у которого хорошее чувство юмора, — это, как говорят, то, что доктор прописал. Смех понижает уровень кортизола — гормона стресса — и стимулирует выработку в головном мозге веществ под названием эндорфины, которые повышают настроение.
- **Визуализация** — Создавайте мысленные образы успокаивающего места или ситуации и используйте свое воображение, чтобы представить звуки, запахи и ощущения.
- **Благодарность** — Позитивное отношение к жизни и надежда на светлое будущее приносят неоспоримую пользу. Когда мы сосредотачиваемся на вещах, за которые мы благодарны, или даже записываем их, это может в корне изменить наше мировоззрение.



С чего начать

Поищите мобильное приложение или найдите видеоуроки в Интернете.

Разным людям подходят разные упражнения, поэтому продолжайте пробовать, пока не найдете методику, которая идеально подходит именно вам.

Техники осознанного восприятия и расслабления малозатратны, не опасны для здоровья и их можно практиковать где угодно. Независимо от того, насколько хорошо вам удается справляться со стрессом, эти упражнения помогут улучшить ваше общее состояние и благополучие.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС