

# Способы преодоления психоэмоционального напряжения



## Горная вершина



Задача приводимой медитации-визуализации – **ПОМОЧЬ** человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы **увидеть и осознать** свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти **новые, неожиданные пути разрешения проблем.**

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи.

Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор.

Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там.

И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать.

Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами...

Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них...

Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рожицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки...

Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

### **Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...**

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине.

Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! **Насладитесь им...**

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор...

**Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы!**

*Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами!*

Спокойствие, даруемое высотой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете.

**Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов...**

С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза. Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам...

А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы...

Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

**Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...**

## Симптомы

- 🕒 Недостаточный сон, бессонница
- 🔔 Плохое общее состояние здоровья
- 😞 Тошнота, головокружение
- 🩺 Гипертензия (повышенное давление)
- ✉ Пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни
- 🗑 Ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность
- 🗑 Раздражительность, агрессивность
- 📞 Тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться
- 💧 Нервные рыдания. Истерики. Потеря идеалов или надежд или профессиональных перспектив
- 🗑 Преобладает чувство одиночества
- 🕒 Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть
- ⚙ Безразличие к еде; стол скудный, без изысков.
- 🗑 Малая физическая нагрузка
- 🩺 Оправдание употребления табака, алкоголя
- ✂ Импульсивное эмоциональное поведение.
- 😞 Уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе
- 👤 Увеличение предпочтения стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу
- 📄 Формальное выполнение работы
- 🕒 Нет времени или энергии для социальной активности
- 🗑 Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби
- 🗑 Социальные контакты ограничиваются работой
- 📄 Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

## «Группы риска»

- Первый тип - **“недантический”**, характеризуется добросовестностью, возведенной в абсолют; чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (пусть в ущерб себе!!!);
- Второй тип - **“демонстративный”**, характеризуется стремлением первенствовать во всем, всегда быть на виду. Вместе с тем им свойственна высокая степень истощаемости при выполнении незаметной, рутинной работы, а переутомление проявляется излишней раздражительностью, гневливостью;
- Третий тип - **“эмотивный”**, характеризуется протестной чувствительностью и впечатлительностью. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением, и все это при явной нехватке сил сопротивляться любым неблагоприятным обстоятельствам.



## Три основные составляющие:

- ✓ **эмоциональное истощение** - чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;
- ✓ **деперсонализация** - циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда;
- ✓ **редукция профессиональных достижений** - возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

## Профилактические мероприятия:

- 🗑 улучшение навыков борьбы со стрессом (дебрифинг (обсуждение) после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- 🕒 обучение техникам релаксации (расслабления) – прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- 🗑 умение разделять ответственность за результат, умение говорить «нет»;
- 🗑 хобби (спорт, культура, природа);
- 🗑 попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- ✉ фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий).

## Техники релаксации:

- Медитация;
- Аутогенная тренировка;
- Йога;
- Визуализация.