

Итак, приступим

В этой главе...

- ✓ Как измерить стресс
- ✓ С чего начать борьбу со стрессом
- ✓ Что может помочь добиться успеха

В одной китайской поговорке замечено: “Путь в тысячу миль начинается с одного шага”. Чтение этой книги и есть ваш первый шаг. Однако, просто начать идти — мало, нужно еще знать, куда идти. Начиная борьбу со стрессом, вы должны знать, как с ним бороться и что вам может в этом помочь. Образно говоря, вам нужны точная карта, хороший компас и правильный душевный настрой (и, возможно, легкий завтрак). Прочитав эту главу, вы сможете без опаски начинать свой трудный путь.

Насколько вы напряжены

Перед тем, как начать борьбу со стрессом, вам первым делом нужно определить свое психическое состояние. Вам может показаться, что сделать это относительно просто. Но, может статься, простота обманчива. Дело — в двойственной природе стресса. Это одновременно и раздражитель (стрессор), и то, как вы на него реагируете (переживаемый стресс). Стресс — это к тому же различные биохимические и физиологические изменения в вашем организме. Было бы хорошо, если бы измерить свой стрессовый уровень было так же легко, как частоту сердцебиения или кровяное давление. И все же сделать это можно, и в этом вам помогут следующие разделы.

Самый простой способ измерить стресс

Как это ни странно, узнать свой стрессовый уровень можно, задав себе простой вопрос:

Насколько сильный стресс я сейчас испытываю?

Этот способ может показаться вам розыгрышем, но на самом деле он невероятно полезен. У него есть ряд преимуществ. С его помощью вы можете обратить внимание именно на то, что, по вашему мнению, действительно отражает *ваш* стресс. Сюда могут входить беспокойство, злость, напряжение в мышцах и т.д. Благодаря этому методу вы также можете узнать, как меняется ваш стрессовый уровень в течение дня или даже минуты. В конце концов, для начала этот способ достаточно хорош.

Стрессовая шкала

Чтобы вы могли численно оценить свой стрессовый уровень, я предлагаю вам простую 10-балльную шкалу, в которой каждой цифре соответствует определенное душевное состояние.

10	
9	Невероятно сильный стресс
8	
7	
6	Средний стресс
5	
4	
3	
2	Слабый стресс
1	
0	Отсутствие стресса

Итак, прямо сейчас вы можете сказать себе: “Я чувствую себя на пять баллов”. Сегодня утром, когда вы застряли в дорожной пробке, ваш стрессовый уровень, возможно, достигал отметки в семь баллов.

Другие методы определения стрессового уровня

Чтобы получить полную картину своего душевного состояния, вам понадобятся более объективные методы определения стресс-

сового уровня. Ведь бывает так, что вы испытываете стресс, но не осознаете этого. Именно в таких случаях и пригодятся тесты, приведенные ниже. Если сейчас у вас нет для этого настроения, вы можете пропустить этот раздел и вернуться к нему позже. Эти тесты полезны тем, что благодаря им вы лучше поймете само явление стресса и, выполняя их через некоторые промежутки времени, сможете проследить за своими успехами в овладении техниками и приемами борьбы со стрессами.

Шкала симптомов стресса

Этот тест поможет вам определить свой стрессовый уровень на основании свойственных стрессовому состоянию симптомов и поступков. Вам нужно только указать, как часто вы испытываете все перечисленное ниже. Выполняя тест, берите во внимание только последние *две недели*. Пользуйтесь такой шкалой:

- ✓ 0 — никогда;
- ✓ 1 — иногда;
- ✓ 2 — часто;
- ✓ 3 — очень часто.

Усталость
Сильное сердцебиение
Частый пульс
Усиленное потоотделение
Учащенное дыхание
Боли в шее или плечах
Боли в пояснице
Скрежетание зубами или стискивание челюстей
Крапивница или кожная сыпь
Головные боли
Холодные ладони или ступни ног
Чувство сдавленности в груди
Тошнота
Диарея или запор
Проблемы с желудком
Обкусывание ногтей

Подергивания или нервный тик
Трудности с глотанием пищи или сухость во рту
Простуда или грипп
Недостаток энергии
Переедание
Чувство беспомощности или безнадежности
Злоупотребление алкоголем
Чрезмерное курение
Транжирство
Злоупотребление наркотиками или медикаментами
Огорчение
Нервозность или беспокойство
Повышенная раздражительность
Беспокойные мысли
Нетерпимость
Депрессия
Потеря сексуального влечения
Злость
Проблемы со сном
Забывчивость
Навязчивые или скачущие мысли
Неуговорность
Проблемы с концентрацией внимания
Приступы плача
Частые прогулы на работе
Итого:

О чем говорит результат

Чем выше ваш результат, тем большее количество симптомов стресса вы испытываете. С ростом частоты и/или силы их проявления растет и стрессовый уровень. Из табл. 3.1 вы узнаете, что означает полученный результат.

Причиной многих из вышеперечисленных симптомов или поступков не обязательно должен быть стресс. Они могут быть результатом болезни или физического отклонения. Если какой-

то из симптомов не проходит, обратитесь к врачу: только он сможет указать на истинную причину его появления и посоветовать, что делать дальше.

Таблица 3.1. Определение вашего стрессового уровня

Ваш результат	Ваше состояние
0–19	Ниже нормы
20–39	Норма
40–49	Выше нормы
больше 50	Значительно выше нормы

Причины появления стресса

Этот тест поможет вам узнать не только количество воздействующих на вас стрессоров, но и определить причину их появления. Используйте такую шкалу:

- ✓ О — отсутствие стресса;
- ✓ Н — небольшой стресс;
- ✓ У — умеренный стресс;
- ✓ С — сильный стресс.

Отношения с членами семьи или родственниками
Забота о детях
Уход за родителями
Давление со стороны других членов семьи или родителей супруга
Смерть любимого человека
Проблемы со здоровьем или забота о нем
Финансовые затруднения
Заботы, связанные с работой или карьерой
Долгие поездки на работу и с работы
Изменение теперешнего или будущего местожительства
Заботы о жилье или проблемы с соседями
Обязанности по дому
Поиск баланса между семьей и работой
Ремонт в доме

Отношения с друзьями
Нехватка времени на личную жизнь
Общественная жизнь
Заботы о внешнем виде
Ваши привычки и черты характера
Скука
Чувство одиночества
Приближение старости

Заметьте, что этот тест не предназначен для количественного определения вашего общего стрессового уровня. Он, скорее, показывает, что именно беспокоит вас в данный момент времени.

Основные приемы

В этом разделе вы найдете несколько простых в применении приемов, которые помогут вам справиться со стрессами. Они будут полезны как в определении вашего стрессового уровня и причин появления стрессов, так и в борьбе с ними. Уверен, что ни один из перечисленных ниже приемов не сделает вашу жизнь еще более напряженной.

Заведите стрессовый дневник

Один из самых полезных приемов в борьбе со стрессами — ведение *стрессового дневника*. Чтобы эффективно управлять стрессом, вам нужно знать, когда и почему он появляется. Стрессовый дневник поможет вам в этом. Кроме того, он будет постоянно напоминать вам о том, что нужно действовать. Ежедневно записывая свои стрессы, вы со временем сможете составить для себя индивидуальную программу управления стрессами.

Параллельное чтению этой книги ведение стрессового дневника направит ваши силы в нужное русло и будет постоянно напоминать о необходимости что-либо делать. Продолжайте вести записи и после того, как вы составите собственную программу управления стрессами.

Для дневника подойдет небольшой ежедневник, который вы сможете постоянно носить с собой. Если вы человек высоких

технологий, занесите стрессовый дневник в свой ноутбук или электронную записную книжку. Важна не столько форма или формат дневника, как регулярность его заполнения.

В табл. 3.2 представлен отрывок из вымышленного стрессового дневника.

Таблица 3.2. День: среда, 5 ноября 2004 г.

Время	Источник стресса (степень важности)	Реакция на стресс (стрессовый уровень)
7:45	Не мог найти ключи от дома (2)	Огорчение, раздраженность (4)
9:30	Застрял на 10 минут в метро (1)	Раздраженность (3)
11:30	Получил почту: квитанции на крупную сумму к оплате (4)	Огорчение, беспокойство (6)
12:30	Узнал срок выполнения проекта (4)	Беспокойство, тревога (8)

Если вы не совсем понимаете, что такое *степень важности* и *стрессовый уровень*, не беспокойтесь. Читайте дальше.

Постарайтесь найти баланс

Определение стрессового баланса — один из самых лучших способов узнать, как вы реагируете на стрессы. Применение этого приема ничего не будет вам стоить, к тому же вы сможете обращаться к нему в любом месте и в любое время. Чтобы извлечь из него максимальную пользу, сделайте вот что.

Шаг 1: Оцените свой стрессовый уровень

В первую очередь определите по 10-балльной шкале *величину стресса*, который вы испытываете в данной ситуации.

10	
9	Невероятно сильный стресс
8	
7	
6	Средний стресс
5	
4	
3	
2	Слабый стресс

1
0 Отсутствие стресса

Помните, что стресс может выражаться во многих формах: разочарование, обострение болезни, огорчение, тревога, беспокойство, злость, уныние, недовольство и т.д.

Шаг 2: Оцените относительную важность стресса

Если вы испытываете стресс, попытайтесь определить его источник и оценить по 10-балльной шкале его *относительную важность*.

10
9 Чрезвычайно важен
8
7
6 Важен
5
4
3
2 Не очень важен
1
0 Вообще не важен

Чтобы вам было легче пользоваться этой шкалой, определите для себя три *чрезвычайно* важных стрессора, с которыми вы могли бы столкнуться или уже столкнулись. Это ситуации и события, которых бояться практически все.

Если вы ничего не можете придумать, вот вам примеры: смерть любимого человека, финансовый крах, опасная болезнь, потеря работы, хроническое заболевание и т.д. Такие события следует оценивать в 9-10 баллов.

Шаг 3: Определите, насколько ваш стрессовый уровень соответствует значению стрессора

Задайте себе простой вопрос: “Соответствует ли стресс, который я испытываю, важности ситуации?”

Если нет, значит, вы неправильно на него реагируете. Моя 3-балльная реакция на ожидание в метро (важность — 1 балл) так же ошибочна, как и эмоциональный взрыв моего сына (7 баллов), вызванный тем, что его любимые брюки находятся

в химчистке (1-2 балла); или невероятная досада соседа (со стороны она тянула на все 11 баллов) по поводу отсутствия утренней газеты в его почтовом ящике. Эти проблемы, ситуации и обстоятельства не заслуживают такой эмоциональной реакции. Если вы будете слишком остро реагировать на стрессоры, вы доставите себе много ненужных хлопот.

Проверьте свое равновесие

Оцените ситуации, представленные в табл. 3.3.

Таблица 3.3. Проверка баланса

Происшествие	Степень важности	Стрессовый уровень
Лифт не работает, вам нужно подниматься по лестнице		
Продавец обслуживает кого-то другого, хотя в очереди вы стоите первым		
Кто-то подрезает вас на шоссе		
Официант, кажется, забыл о вас		
Вы не успели на поезд, но скоро придет следующий		
Вы потеряли ключи от дома		

Уловили идею? Если вы не найдете равновесия, вы будете испытывать более сильный стресс. О том, как добиться этого равновесия, вы прочитаете в следующих главах.

Просканируйте свое тело

Чтобы узнать, напряжены ли части вашего тела, однажды намеренно напрягите их и запомните свои ощущения. Сделав это, вы можете приступать к сканированию своего тела.

Проверьте каждую группу мышц, начиная с головы и заканчивая кончиками пальцев ног. Дайте ответы на такие вопросы:

- ✓ Мой лоб сморщен?
- ✓ Брови сдвинуты?
- ✓ Челюсти стиснуты?
- ✓ Губы сжаты?
- ✓ Плечи ссутулены?

- ✓ Руки напряжены?
- ✓ Мышцы ног тверды?
- ✓ Пальцы ног поджаты?
- ✓ Чувствую ли я дискомфорт в какой-то другой части тела?

Немного попрактиковавшись, вы научитесь сканировать свое тело меньше, чем за минуту. Повторяйте эту процедуру 3-4 раза в день. Благодаря этому упражнению вы сможете узнать о наличии напряжения, что, соответственно, будет подталкивать вас к действиям.

Попробуйте применить аналитический подход

Этот подход может вам сильно пригодиться. Он состоит из трех этапов, которые подскажут вам, с чего начать и что делать потом.

Вот эти три этапа.

- ✓ **Осознание.** Определение характера стресса и причин его появления. Ими могут быть неудовлетворительная рабочая обстановка, нереальные сроки выполнения работы, дорожная пробка и многое другое.
- ✓ **Анализ.** Выбор оптимального способа или способов управления стрессом. Вы можете как-то повлиять на ситуацию или обстоятельства, изменить себя или сделать и то, и другое.
- ✓ **Действие.** Непосредственная борьба со стрессом. Вы можете прибегнуть к релаксации, медитации, сну или любым другим техникам и приемам, описанным в этой книге.

Прочитав книгу, вы узнаете, как делать все вышеописанное.

Как укрыться от внешних помех

Если вы вспомните свою последнюю попытку избавиться от лишнего веса или навести идеальную чистоту в квартире, вы наверняка подтвердите, что хорошие намерения совсем не гарантируют успеха. Что-то всегда становится на пути. Если вы будете знать, что вам мешает и как от этих помех избавиться, вы добьетесь желаемого результата.

Вот несколько самых распространенных фраз, которые могут ввести вас в замешательство:

- ✓ у меня нет времени;
- ✓ я слишком занят;

- ✓ мне нужно многому научиться;
- ✓ на это уйдет очень много сил;
- ✓ это не по мне;
- ✓ когда-то я уже пробовал, но у меня ничего не получилось.

Во всех этих отговорках есть доля правды, однако не стоит брать это во внимание, иначе они превратятся в непреодолимый барьер на пути к спокойной жизни. В следующих разделах вы найдете несколько советов, как их обойти.

Не спешите

Обучение любому новому навыку требует времени. Не старайтесь овладеть всеми приемами за один вечер. Лучше растяните обучение на длительный срок. Ежедневно выделяйте по 15–20 минут на один из приемов или техник, описанных в этой книге. Вы можете заниматься этим во время обеденного перерыва или поездки в метро.

Различие характеров

Нет двух абсолютно одинаковых людей. Для одного отдых на песчаном пляже Карибского моря с книгой в одной руке и коктейлем в другой будет идеальным способом расслабиться, другой же, попав в такую же ситуацию, начнет метаться и спрашивать себя: “Что я здесь делаю?”, поскольку он находит успокоение только в посещении всевозможных музеев. Одни любят побегать, другие, наоборот, стараются никогда и никуда не торопиться. Что подходит одному человеку, не обязательно должно подойти другому. Вас отпугивает идея 20-минутной медитации? Прекрасно. Вам не интересно создавать мысленные образы? Тоже хорошо. Правило здесь одно: если вам не подходит какой-то прием или метод, не применяйте его. Ваша задача выбрать тот, который отражает ваши характер и образ жизни.

Попробуйте хотя бы раз

Некоторые из представленных в этой книге подходов на первый взгляд могут показаться вам странными и не совсем приятными. Однако, если вы к ним привыкнете, именно они могут оказаться вашим спасательным кругом. Вряд ли вы думаете, что упражнения для дыхания — это как раз то, что вам

подойдет. Но, применив их, вы можете быть удивлены их невероятно расслабляющим и успокаивающим эффектом. Много лет назад, когда я только начинал исследовать стресс, я не считал медитацию действенным средством для релаксации. Сегодня я молюсь на нее. Ни к чему не относитесь предвзято. Попробуйте каждый из приемов хотя бы раз.

Повторенье — мать ученья

Для овладения большинством из представленных в этой книге приемов и техник требуется практика. Даже если они вам хорошо понятны, понадобится время, чтобы научиться с их помощью добиваться желаемого эффекта. На одни приемы у вас может уйти всего лишь пара часов, на другие — несколько недель. Главное — не сдавайтесь. Чтобы научиться ездить на велосипеде, водить машину или играть в теннис, тоже нужно время. Почему же тогда обучение управлению стрессом не может потребовать от вас затрат времени и сил?

Выберите тихое местечко

Чтобы заниматься всем этим, вам нужно место. Надеюсь, что найти относительно спокойное и тихое место, хотя бы на короткое время, для вас не проблема. Это может быть ваш кабинет, если закрыта входная дверь, или спальня, или автомобиль, если вы застряли в дорожной пробке.

Работайте с кассетами

Прослушивание аудиокассет может оказать вам неоценимую помощь в овладении многими из представленных в этой книге приемов и упражнений. В приложении вы найдете текст, который можете начитать на кассету, чтобы потом регулярно его прослушивать. Или лучше попросите кого-то другого, чтобы он продиктовал текст за вас, потому что многих из нас смущает собственный голос.

Найдите помощника

Делать что-то в одиночку часто бывает трудно. Избавиться от лишнего веса, начать заниматься спортом, бросить курить легче, если вы делаете это с другом. То же касается и управления стрессом. Подумайте, можете ли вы привлечь к этой затее своего това-

рища. Он мог бы, например, начитать для вас релаксационную кассету или посоветовать, что вам пора освоить новые навыки.

Не ждите мгновенных результатов

Давайте посмотрим правде в глаза. На то, чтобы создать вызывающие стресс привычки, вам понадобились годы. К счастью, чтобы избавиться от них, времени потребуется меньше, но оно все же понадобится. Вам нужно внести изменения в свои поступки и мысли, подправить образ жизни и работы вообще. Сделать это можно только постепенно. Относитесь ко всем повседневным событиям как к чему-то, что может помочь вам измениться к лучшему.