Помните со школьной скамьи то самое чувство “сжатия желудка” перед важным экзаменом? Момент, когда ученик старается достать шпаргалку из левого носка, часто сопровождается учащенным сердцебиением. Легкое покалывание справа может посещать его перед важной презентацией научного проекта. Все это — стандартные проявления эмоций, вызванных стрессовой ситуацией.

Стресс — такая же обычная реакция организма на изменения окружающего мира, как и радость. Не стоит распределять свои эмоции исключительно по колонкам “позитивные/негативные” и навешивать на них ярлыки. Абсолютно все, что мы испытываем в течение дня, является естественным. Люди, что думают о стрессе со знаком “минус”, часто ошибаются. Всплеск сильных эмоций может стать отличным мотиватором. К примеру, рассмотрим знакомое всем чувство наступающего на пятки дедлайна. Ни строчки еще не написано, а сдать нужно уже завтра. Осознание момента вызывает ощущение напряжения, что помогает мобилизовать все силы и направить их в нужно русло. Волшебный стрессовый пендель открывает второе дыхание и пути, которые до сих пор были недоступны нашему разуму. Данная ситуация демонстрирует активную реакцию на стресс в действии. Хорошо, когда переживания помогают в решении задач и подсказывают верный путь, но это не всегда так.

Безусловно, существует и обратная сторона медали. Зачастую люди испытывают тормозной ответ на стресс. Когда переживания захлестывают, мозг отключается и устало отказывается нам помочь. И сколько не стимулируй его разными способами, сколько не проси — все без толку. Человек начинает, грубо говоря, загоняться, собирая на себя весь негатив, как снежный ком. Конфликтная ситуация не заканчивается схемой “столкнутся с проблемой — решить проблему”, а становится все более масштабной. К дедлайну подключаются еще трудности, которых раньше и на горизонте не было. В этом случае нужно признать, что стресс токсичен и испытывает наш организм на прочность. Это бывает довольно опасным для нашего физического и морального здоровья.

Если Вы столкнулись с описанной реакцией на стресс, не стоит пренебрегать своими чувствами с помощью игнорирования или подавления. Негатив начинает быть опасным ровно тогда, когда человек перестает его контролировать или же не понимает истинную причину своего стресса. Помимо стандартных способов борьбы со стрессовыми ситуациями, существует много альтернативных. Конечно, серьезные нарушения человеческого здоровья, а в особенности психического, должны лечиться под наблюдением врачей с определенной специализацией и знаниями. Но умение помочь себе самому может быть крайне полезным, даже в качестве “скорой эмоциональной помощи”. Вы можете сделать это с помощью эмоционального детокса в любой удобный момент.

Эмоциональный детокс — процесс обнуления негативных эмоций. Стоит воспользоваться им при необходимости сбросить давящий стрессовый балласт. Вот некоторые методы, что может использовать каждый без особых усилий, сидя вечером на диване:

1. Медитация.
Помогает переключиться с проблемы на более простые вещи: музыку, мантру, собственное дыхание. Известный метод “выдохни и посчитай до десяти” тоже относится к медитации. Не обязательно становится гуру, собираясь в пустыню для успешного применения и результата. Но вот обрести контроль над своим телом и энергией придется, тогда даже 15 минут подобной практики в день помогут поправить эмоциональное здоровье и убрать источник беспокоящего стресса.
2. Расслабление мышц.
Действует, когда негатив накапливается в теле. Существует связь между нашим внутренним состоянием и телесным напряжением. Произвольное расслабление и стимуляция определенных групп мышц будет полезна тем, кто хочет развивать контроль над своим сознанием. Мышечная релаксация способствует снижению уровня тревожности. При частом применении она поможет относиться к стрессовым ситуациям проще, не вредя Вашему внутреннему состоянию.
3. Аутогенная тренировка.
Приводит к внутреннему расслаблению с помощью самогипноза. Не переживайте, это никак не связано с исполнением указаний человека в пестром костюме. Наоборот, данная тренировка направлена на ощущения контроля над своей физической оболочкой. Работа с мышечным тонусом применяется для релаксации и избавления от навязчивых мыслей, вызванных стрессом.

Существуют множество других методов эмоционального детокса. Каждый найдет индивидуальный набор приемов, что будут полезны и результативны в конкретной ситуации.
Помните, что борьба со стрессом требует комплексного решения изнутри. Практика сброса напряжения помогает не только бороться с симптомами стресса, но также развивает эмоциональный иммунитет. Нет необходимости страдать из-за внутреннего конфликта, когда можно взять его под свой контроль. Ведь осознанный подход к решению проблемы наиболее эффективный!