Ключевые тезисы

1. **Кризис** — это не катастрофа и не кошмар. В действительности это просто **изменившиеся условия существования.** Мы оказались в новой реальности, и жизнь никогда не будет прежней — это нужно просто принять.
2. Сейчас **нас всех окружает неопределенность**: мы не понимаем, за какие задачи хвататься, и не видим образа будущего. **Неопределенность вызывает стресс.**
3. Есть **три физиологические реакции на стресс**: бей, беги, замри. Они заложены в нас от природы, идут из нашей мозговой подкорки и «отключают» кору. Из-за этого мы в стрессе хуже соображаем и принимаем неэффективные решения.
4. Слово **«кризис» не должно стать объяснением**, почему у нас всё плохо. «Кризис» должен стать, образно выражаясь, «веслом», с помощью которого мы начнём грести туда, куда нам на самом деле нужно. Кризисом оправдываться нельзя, **кризисом нужно мотивироваться**.
5. В стрессе подкорка генерирует **много психической энергии**. Мы в силах сделать выбор: направить ее в созидательное русло или в деструктивное.
6. Чтобы **сделать из стресса трамплин**, мы должны остудить подкорку и дать возможность префронтальной коре соображать.
7. Чтобы изменить состояние подкорки, **нужно изменить состояние самого организма.** В этом нам помогут техники мышечного расслабления, дыхания, переключение внимания во внешнее.

https://fs-thb01.getcourse.ru/fileservice/file/thumbnail/h/c8af5290ae427bb8462b41dc5bd752b5.png/s/s1200x/a/86709/sc/235

Когда мы попадаем в кризисную ситуацию — экономика нестабильная, цены растут, массовые сокращения, кто-то из близких в зоне боевых действий — наш мозг, наша психика начинают сильно тревожиться. А значит, нам нужно начать учиться справляться с тревогой и брать стресс под контроль. Этим мы и займёмся на первом занятии, а отработаем эти техники в домашнем задании.

**В первую очередь наша задача — расслабиться.**

Мы будем:

* учиться быстрым техникам мышечного расслабления
* потренируемся снимать напряжение с помощью правильного дыхания
* переключать внимание с пугающих мыслей о будущем на реальность вокруг

https://fs-thb01.getcourse.ru/fileservice/file/thumbnail/h/c8af5290ae427bb8462b41dc5bd752b5.png/s/s1200x/a/86709/sc/235



Экспресс-техника мышечного расслабления

**Почему это важно?**

Когда мозг чувствует угрозу, он заставляет наши мышцы напрячься, чтобы мобилизоваться перед лицом наступающей опасности. Но из-за того, что наши «угрозы» (кризисы, ипотеки, несчастные отношения и т.д.) длятся долго, мозг запоминает, что мышцы нужно постоянно держать в напряжении. И это становится нашей привычкой: голова, вжатая в плечи, согбенная осанка, плечи, вытянутые вперед, напряженные мышцы пресса и так далее. Но вся сложность в том, что у мозга есть система обратной связи с мышцами. И психика, получающая по этой системе обратной связи от мышц сигнал «мы в опасности» начинает заставлять нас бессознательно испытывать тревогу. Это происходит уже не от того, что нас что-то действительно пугает, а просто от того, что наши мышцы находятся в «напуганном» состоянии. То есть мы попадаем в замкнутый круг — тревожимся и поэтому напрягаемся, а потом напрягаемся, и поэтому тревожимся.

Осознать, что ты в тревоге и твои мышцы без конца напрягаются — непростая задача.

Обычно мы так давно находимся в напряжении, что даже не замечаем этого — живем себе и живем. Но организм, конечно, постоянно тратит на это дополнительные ресурсы — мы чрезмерно устаем, выматываемся, нам неудобно сидеть в офисном кресле.

Со временем те самые зажатые мышцы становятся средоточием не только напряжения, но и боли. Если при прикосновении каким-то вашим мышцам вы испытываете боль — например, трапециям, плечам, шее и т.д. — это может говорить о том, что вы долго копили там хроническое мышечное напряжение. В норме ваши мышцы не должны болеть, вам не должно быть болезненно некомфортно от того, что к ним прикасаются. У многих людей именно из-за хронического мышечного напряжения бывают частые головные боли, остеохондроз, боли в шее и спине.

Но если мы научимся эти вечно напряженные мышцы расслаблять — то мы сразу же почувствуем себя лучше! Возможно, вы замечали, что после сеанса массажа вы чувствовали себя спокойнее и расслабленнее. Массаж — очень полезная вещь, и пройти курс у хорошего массажиста не помешало бы каждому из нас.

Но мы с вами **попробуем расслаблять мышцы парадоксальным образом: через напряжение!** Как говорится, клин клином вышибают.

**Попробуйте проделать следующее упражнение из курса «Шаг за шагом». Выполните его сегодня от семи раз и более и продолжайте выполнять его каждый день до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.**

**Если вы уже делали это упражнение — это не повод отлынивать! Напротив, это хорошая причина еще раз добиться полного расслабления ваших усталых, напряженных мышц :)**

https://fs-thb02.getcourse.ru/fileservice/file/thumbnail/h/93d8c28db0c61daf41b77bc2478be4ec.png/s/s1200x/a/86709/sc/338

**Упражнение «Мышечная релаксация по Джекобсону».**

**Чтобы полноценно расслабиться, необходимо сначала напрячь все группы мышц.**

Для этого выполните следующие действия:  
• кисти — сожмите пальцы в кулак;  
• предплечья — согните кисти в лучезапястном суставе;  
• плечи и надплечья — разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты;  
• лопатки — сведите вместе и из этого положения опустите их вниз;  
• лицо — нахмурьте брови, зажмурьте и сведите к центру глаза, сморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в разные стороны;  
• шея — попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие;  
• пресс — втяните живот, сделайте его плоским;  
• ягодицы — сядьте на жесткую поверхность так, чтобы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах;  
• промежность — одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя;  
• бедра — из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом;  
• голени — потяните стопы на себя и чуть-чуть к центру;  
• стопы — согните пальцы.

**В этом положении создайте максимальное напряжение.** Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счете, а на напряжении. На счет «десять» резко **расслабьтесь**, откиньтесь назад и глубоко, спокойно **выдохните**. При необходимости можно сделать дополнительно 2–3 глубоких вдоха. Определите это самостоятельно. **Отдохните в течение минуты.**  
**Упражнение следует повторять 7–10 раз в день, до тех пор пока вы не научитесь произвольно, быстро и полноценно расслабляться без предварительного напряжения.**  
Если какие-то участки тела, например, плечи, шея, бедра и так далее, поддаются расслаблению хуже других, составьте для них отдельную программу. Напрягайте мышцы этой области отдельно с максимальной самоотдачей, сосредоточивая на ней все свое внимание. Не ограничивайте себя временем, удерживайте напряжение мышц до момента спонтанного, рефлекторного расслабления. То есть пока они сами не расслабятся.

**Предупреждение!**

• Упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом. Например, при сосудистых или неврологических заболеваниях.\*

\* Вегетососудистая дистония (ВСД) — ни сосудистое, ни неврологическое заболевание. Это тривиальный невроз — «невроз сердца», как ранее его называли психиатры. Поэтому ВСД не является противопоказанием к выполнению данного упражнения. Всю необходимую информацию по этому поводу вы можете найти в книге Андрея Курпатова «Средство от вегетососудистой дистонии».

• В возрасте после 60 лет необходимо контролировать артериальное давление.

• Если появились мышечные боли, не связанные с теми или иными хроническими заболеваниями, сделайте себе массаж и продолжайте занятия в прежнем режиме.