

Ура, приступаем к практике! Чему важно научиться?

Для того чтобы стрессорные состояния и защитные реакции не приводили к формированию устойчивых травматических поведенческих паттернов, когда человек без объективных на то причин начинает автоматически использовать свою копинг-стратегию в качестве ведущего способа взаимодействия с собой и миром, важно научиться:

- ❖ чувствовать и реально оценивать степень своего суммарного напряжения на телесно-психическом уровне;
- ❖ обозначать своё состояние: называть его и, тем самым, признавать (например, «я испытываю страх», «я чувствую радость», «я волнуюсь», «мне грустно» и т.д.);
- ❖ позволять ЛЮБОМУ своему состоянию быть (возникать и проявляться беспрепятственно) – погружаться в него, исследовать, прочувствовать его разными способами = проживать его и разбираться о чём это состояние «звучит»;
- ❖ принимать решение оставаться в этом состоянии или трансформировать его в иное, более комфортное для себя, то есть, - ВЫБИРАТЬ своё состояние из всевозможных доступных себе самому.

Практика – 1. Определение ведущей копинг-стратегии.

- ✓ В соответствии с описанием трёх «чистых» стресс-реакций постарайтесь определить какая из них является ведущей для вас:

БЕЙ ?

БЕГИ ?

ЗАМРИ ?

- ✓ Оцените процентное соотношение своих поведенческих предпочтений между всеми тремя стратегиями, исходя из максимума = 100%. Если какую-то из стратегий вы никогда не используете, то, соответственно, её значение будет = 0%.

Например, **БЕЙ** – 70%, **БЕГИ** – 30%, **ЗАМРИ** – 0%

Помните, что «застревание» в одной из копинг-стратегий нежелательно.

Чем менее резкими будут процентные перепады, тем более гибким и эффективным будет ваше поведение на пути совладания со стрессом.

Итак, насколько вы являетесь тасманским дьяволом / зайкой-побегайкой / жучком-кувыркчком? 😊

Практика – 2. Определение ведущего состояния.

Понаблюдайте за собой в течение одного или нескольких дней.

Выберите из приведённого ниже списка не больше двух, преобладающих на данный момент, обозначений своих эмоций / состояний. Запишите или запомните свой выбор. Не актуальных в эту самую секунду, а тех, что лидируют в течение хотя бы нескольких суток:

- ✓ радость
- ✓ благодарность
- ✓ интерес
- ✓ гнев
- ✓ любопытство
- ✓ грусть
- ✓ волнение
- ✓ скука
- ✓ вина
- ✓ печаль

- ✓ отвращение
- ✓ баланс
- ✓ тревога
- ✓ страх
- ✓ беспокойство
- ✓ страдание
- ✓ покой
- ✓ стыд
- ✓ разочарование
- ✓ удивление

- ✓ неустойчивость
- ✓ сомнение
- ✓ согласие
- ✓ возмущение
- ✓ горе
- ✓ боль
- ✓ презрение
- ✓ обида
- ✓ неприятие
- ✓ или ваш вариант

Рефлексия – первый этап осознанной саморегуляции. Предлагаю потренировать этот навык и выполнить [аудио-практику «Самонаблюдение. Эмоциональное состояние»](#).

Практика – 3. Стресс-тест и расчёт нагрузки.

Стресс-тест. Есть очень простой способ определить находится ли ваш организм в состоянии стресса. Для этого нужно **измерить свой пульс в покое** – сразу же после сна, как только вы проснулись и пока ещё не поднялись с постели.

Нормой частоты пульса считается 60-80 ударов в минуту, если вам от 18 до 60 лет, и 70-90 ударов в минуту, если вы старше. Обычно частота сердечных сокращений у женщин выше, чем у мужчин, в среднем, на 10 ударов. У тех, кто систематически занимается спортом, частота пульса может быть существенно ниже указанных норм.

Таким простым способом можно отслеживать динамику своего состояния. Сейчас нам в этом могут помочь всяческие гаджеты со спец. приложениями.

Правда, спать с ними я не советую.

Расчёт нагрузки. Для того чтобы физические нагрузки, любые, приносили пользу, тоже важно учитывать частоту сердечных сокращений, удерживая её в определённом диапазоне «мини – стресса». Раньше для этого традиционно использовалась **«золотая формула расчёта пульса»** вручную, которая сейчас уже считается устаревшей. В сети есть масса удобных калькуляторов, которые подсчитают всё за вас не только с учётом вашего возраста, но и этапа, типа и цели тренировки. Просто наберите в поиске – **«расчёт нагрузки по частоте пульса»**. Как пример – <https://ggym.ru/baza-znaniy/raschyot-pulsa-chss-dlya-raznyx-zon-nagruzki/>