

# 10 СПОСОБОВ КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

руководство к немедленному  
действию

**СОФИЯ КНАПКОВА**

ВРАЧ-БИОХИМИК, УЧЁНЫЙ, ПСИХОЛОГ-  
КОНСУЛЬТАНТ, HEALTH-КОУЧ



# ВВЕДЕНИЕ



**ЖИЗНЬ**, несомненно, полна радости и удовольствия, но, давайте будем *откровенными*, не каждую минуту и даже не каждый день. Иногда жизнь бросает нам вызовы, с которыми мы бываем *не готовы* справиться.

В ЭТОЙ БРОШЮРЕ Я ПРЕДСТАВЛЮ ВАМ ДЕСЯТЬ ПРАКТИЧЕСКИХ СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ. ДЛЯ МЕНЯ, КАК ДЛЯ УЧЁНОГО, НЕВЕРОЯТНО ВАЖНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ НАУЧНЫЙ ПОДХОД. ВЫ НАЙДЕТЕ ЗДЕСЬ РАБОЧИЕ ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЮСЬ Я И ОБУЧАЮ СВОИХ КЛИЕНТОВ

Стресс — это естественная реакция организма на изменения и требования окружающей среды. С одной стороны, стресс стимулирует активность человека, позволяет более **интенсивно использовать свой потенциал**, с другой стороны, может обладать **огромной разрушительной силой**, приводить к серьезным внутренним переживаниям и невротическим состояниям

## ЧТО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС?

В качестве причин возникновения эмоционального стресса могут выступать **стрессоры** (или ещё их называют стресс-факторы) — они бывают внешние и внутренние, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии

### Кратковременно действующие стрессоры - примеры:

- **Экзамены и тесты**
- **Форс-мажорные ситуации** (аварии, форс-мажор, непредвиденные финансовые затруднения)
- **Публичные выступления**
- **Семейные события** (свадьбы, роды, знакомства с новым членом семьи, утрата члена семьи)

### Долговременно действующие стрессоры - примеры:

- **Иммиграция/переезд**
- **Конфликты** (с коллегами, начальством, в семье, с детьми)
- **Утомление от длительной активности** (слишком высокая нагрузка на работе)
- **Финансовые трудности**
- **Здоровье и хронические заболевания** (долгосрочные проблемы со здоровьем, хронические боли или болезни, которые требуют постоянного ухода и контроля)

# КАК СТРЕСС РАЗВИВАЕТСЯ?

Я перечислю несколько стадий развития стресса:



1

## Стадия тревоги

- Возникает при **первом появлении** стрессора
- В течение короткого периода снижается уровень резистентности организма, **нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции**.
- Затем организм **мобилизует резервы** и включает механизмы саморегуляции защитных процессов.



2

## Стадия резистентности (сопротивления)

Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.



3

## Стадия истощения

- Нарушение механизмов регуляции защитноприспособительных механизмов
- Адаптационные резервы **существенно** уменьшаются
- **Сопrotивляемость организма снижается**, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме (психосоматика)

## ЧТО С ТЕЛОМ?

### Головная боль

Стресс может вызвать спазм мышц головы и шеи, что приведет к головной боли или мигрени

### Бессоница

Стресс приводит к расстройству сна: становится трудно уснуть или не пробуждаться

### Повышенное сердцебиение

Из-за стресса может учащать сердцебиение и повышать давление из-за сжатия сосудов

### Пищеварительные расстройства

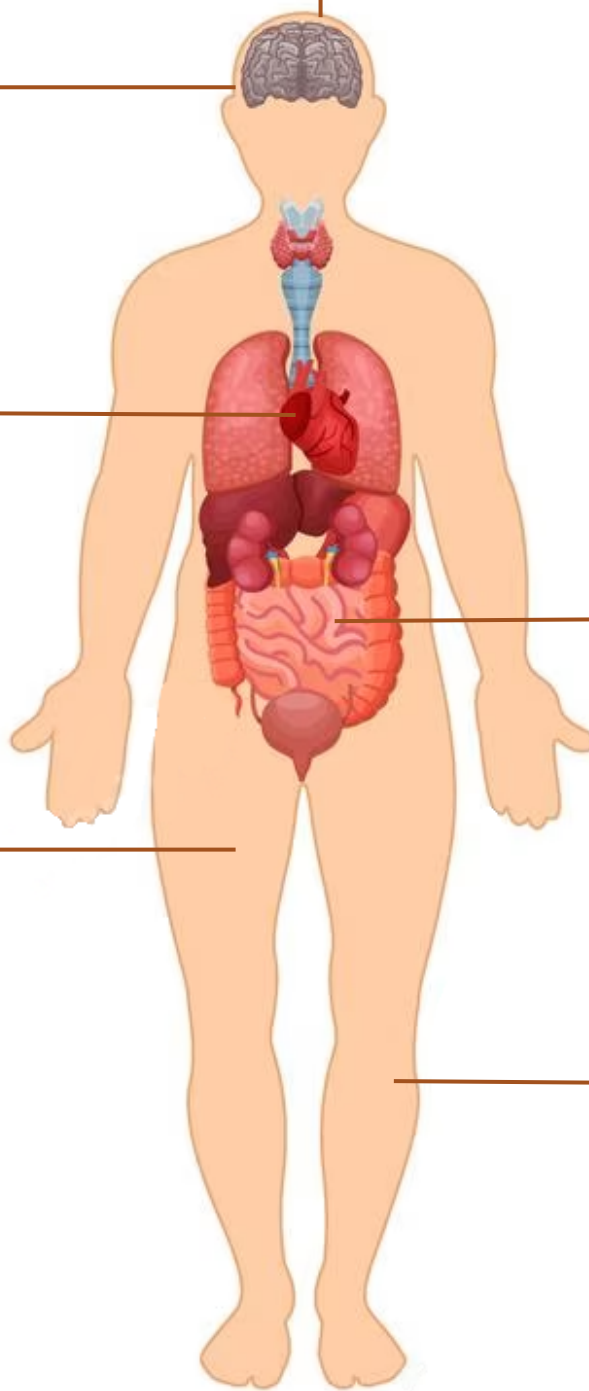
Стресс может повлиять на пищеварительную систему, вызывая симптомы, такие как расстройства желудка, запоры или поносы

### Проблемы с кожей

Хронический стресс может спровоцировать различные кожные проблемы, такие как высыпания, сыпь, зуд или усиление существующих кожных проблем

### Изменение иммунитета

Гормоны стресса кортизол и адреналин влияют на иммунные клетки, тем самым усиливая или ослабляя иммунитет



# 10 КОНКРЕТНЫХ ПРАКТИК

## ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ СТРЕССА

# 518

### Перейдем к конкретным рабочим советам о том как снизить уровень стресса

Вы **НЕ НАЙДЕТЕ** советов по типу "выпейте пустырника", а также, очевидно, я не буду рассматривать такие методы нейтрализации стресса как алкоголь или наркотические средства (не ввиду их неэффективности, а в силу их разрушающего воздействия на организм)

Я дам вам **десять практических** способов как справиться со стрессом, Они будут основаны на психологических принципах и научных исследованиях.

Эти **КОНКРЕТНЫЕ ПРАКТИКИ** помогут вам развить

- навыки эмоциональной регуляции,
- улучшить качество жизни
- достичь внутреннего покоя

Я предлагаю классифицировать эти техники в соответствии с их целевыми направлениями\*

**физическое** здоровье - значок "  "

**психическое** здоровье - значок "  "

Для наилучшего эффекта необходима **комбинация** из техник, направленных на **разные точки приложения**

---

\*Прошу обратить внимание, что я абсолютно не описываю одно из направлений по преодолению стресса - это **преодоление стрессовой ситуации (разрешение проблемы)**, а только лишь фокусируюсь на регуляции эмоций





## 1

Целью аутотренинга может быть релаксация или, напротив, тонизирование. Это специальные упражнения, предназначенные для изменения тонуса скелетных мышц и мышц внутренних органов. Нам помогут словесное самовнушение, представления и чувственные образы, вызываемые по нашей воле.

**ПРИМЕРЫ АУТОТРЕНИНГА****Упражнение 1.1 - Настрой на серьезный разговор**

Сейчас мне предстоит *трудный* и *важный* разговор. От его исхода зависит *судьба дела*, которому я служу. Я сосредоточиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние возможности и весь свой профессиональный опыт. Я готов к неожиданным вопросам и знаю, как надо на них отвечать. Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу перед собой. Я готов пустить их в ход, и знаю, как и когда это нужно сделать. Я верю в свои силы и возможности. Я знаю, я верю, я все преодолею.

**Упражнение 1.2 - Настрой на сон**

Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь прокрутить его события в обратном порядке. Психологи говорят, что это полезно для развития самосознания. Я сделал почти все, что было намечено. Мое тело приятно расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я не чувствую за собой никакой вины и ни на кого не держу обиды. Я простил всех. Я буду спать до утра. Я люблю всех. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.

**2**

**Выработка навыков расслабления** является совершенно необходимым этапом во всех без исключения методиках саморегуляции состояния. Особое внимание следует обратить на мышцы лица и кистей рук, поскольку именно эти части тела наиболее богато иннервированы (представлены) в коре больших полушарий головного мозга и, добившись их расслабления, можно значительно приблизиться к понижению общего мышечного тонуса.

**ПРИМЕРЫ АУТОТРЕНИНГА****Упражнение 2.1 - Контраст**

Примите комфортную позу сидя или лёжа. Начинайте с мышц предплечья: кисть медленно сжимайте в кулак, затем, после достижения максимального усилия, следует резкое расслабление. Необходимо уловить разницу в ощущениях.

Напрягайте и расслабляйте по очереди мышцы лица, шеи, стопы, бедра, груди, живота и ягодиц.

**Упражнение 2.2.** Закройте глаза, на внутреннем экране просмотреть тело, найти максимально нагруженную мышцу или группу мышц. Например, мышцы плеча, бедра или икры. Сконцентрировав на ней внимание, попытаться расширить зону расслабления на соседние мышцы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета, вытекает из очага расслабления, медленно заполняет все тело.



## 3

## Регулярная физическая активность

Физическая активность способствует выделению эндорфинов (нейротрансмиттеров счастья), и помогает снизить стресс (=выработку кортизола). Занимайтесь спортом регулярно, чтобы поддерживать свой физический и эмоциональный тонус. **ВАЖНО!** Не допускайте перетренированности, это может повысить уровень кортизола: большие веса, интенсивное кардио или длительная тренировка со средней нагрузкой. Предпочтительнее будут йога, пилатес или растяжка

## 4

## Образы, которые лечат

Мысленно мы будем визуализировать позитивные образы, которые помогут достичь релаксации и снимут напряжение. Позитивный настрой и ожидания действительно помогают преодолеть стресс. Игра ли это? Тренинг? Не важно, главное, что это работает!

### Упражнение 4.1 - Декларация самооценности

Прочтите вслух, стремясь убедить себя в своей высокой самооценности:

«Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мне принадлежат мой рот и все слова, которые он может произнести - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий;

## 4

*Образы, которые лечат - продолжение*

все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне, потому что Я выбрал это. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, «сохранить те, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, думать, чувствовать, говорить и действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно»!

*Упражнение 4.2 - Храм Дзен*

Сфокусируйтесь на каком-либо запросе, это то, что вы бы хотели ДЛЯ СЕБЯ решить. Закройте глаза и представьте себя, поднимающимся на вершину высокой горы. Вас ждёт долгое восхождение по пологому, но нескончаемому склону. Растительность его скудна, место Вам незнакомо. На Вашем пути лежат преграды из больших мшистых валунов. Вокруг стелется серая дымка и клубится туман. Воздух густой, но дышать почему-то легко. Очертания местности нечётки. Вокруг - тишина, нарушают тишину только звуки от Ваших шагов. Через какое-то время в тишине, кроме своих шагов, каждый из Вас услышит что-то своё. Возможно, это будет голос. Слушайте, что он скажет и решайте сами, как поступить. Все попадающиеся предметы также имеют значение. Но Вы, скорее всего, идёте дальше.

## 4 *Образы, которые лечат - продолжение*

Вы поднялись на вершину горы. Небо стало светлое и высокое. Вы посмотрели в небо. Что Вы там увидели? Вы опустили глаза вниз и увидели, наконец, восточный храм.

Посередине каждой из его четырёх сторон находится сквозной дверной проём. У этого Дзен Храма нет дверей. Над каждым дверным проёмом вырезаны четыре дракона. Какие они? Пускают ли они сквозь свой проём?

Зайдите внутрь храма. Там на полу лежат груды свитков. Выберите один из них.

Перенесите его в центральную часть зала, где из отверстия в потолке льётся яркий свет. Разверните свиток. Что внутри? Есть ли там фраза или рисунок? Или там пусто? Попробуйте нарисовать что-то на нём или написать, сверните и положите обратно.

В чём смысл? Попробуйте - увидите сами. Раскрою ещё один секрет: визуализация получается далеко не с первой попытки. На горной тропе Вам могут попадаться вещи, люди, существа, многие из которых будут Вас пугать и не пускать дальше, некоторые покажутся странными. Это бывает далеко не у всех, но всё же бывает.


## 5 *Дыхательные техники* \*

Один из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания является **концентрация внимания** на дыхании. Можно сконцентрироваться на движении грудной клетки, ритмично поднимающейся и опускающейся в такт дыханию. Можно сконцентрироваться на потоке воздуха, проходящих через легкие. Начинать стоит с **10 секунд** и постепенно довести технику до **двух минут**.

В философии кайдзен существует понятие "**лунное дыхание**". Перед сном можно подышать через левую ноздрю (прикрыв правую пальцем) для улучшения сна. Утром подышать через правую половинку — это придаст бодрость.

## 6 *Массаж и самомассаж*

Массаж - поглаживающее и растирающее воздействие на кожу, которое активизирует периферическую нервную систему, а через нее и на весь организм. Массаж улучшает не только движение крови, но также лимфы и межтканевой жидкости, что усиливает и ускоряет обмен веществ, положительно влияющий на самочувствие человека.

 После приема пищи до начала массажа должно пройти не менее полутора часов.

Массаж нельзя делать при повышенной температуре, обострении каких бы то ни было заболеваний, в том числе и кожных, при варикозном расширении вен.

**Начинать самомассаж** надо с ног, затем массируются руки, грудь, живот, ягодицы. На каждый участок тела отводится одна, две минуты. Направление движений при массировании — всегда к сердцу по ходу лимфатических путей. Сами лимфатические узлы, находящиеся в подколенной ямке, в области паха и подмышками, массировать не рекомендуется.

## 7 *Арт-терапия*

Арт-терапия - это лечение изобразительным искусством. Арт-терапия включает такие направления, как **рисуночная терапия**, **библиотерапия (чтение книг)**, **музыкотерапия (прослушивание музыки)**, **танцтерапия**, кинотерапия, куклотерапия.

Можно нарисовать рисунки на разные темы, а потом проанализировать их, поразмышлять, что понравилось на рисунке, а что нет? Что хотелось бы изменить?

Темы для рисунков могут быть следующие:

«Я в прошлом», «Я такой, какой я есть», «Страх»,  
«Три желания», «Остров счастья»

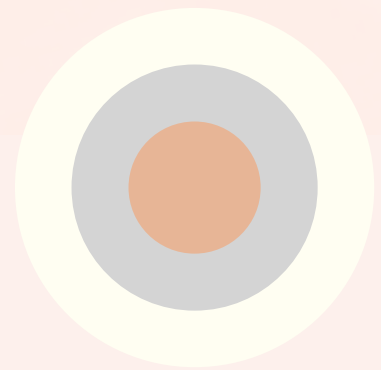


## 8 Психотерапия

Психотерапия может помочь справиться со стрессом, предоставляя в первую очередь пространство для выражения своих эмоций и размышлений. Она помогает развивать эффективные стратегии управления стрессом. С помощью профессионального психологического сопровождения, люди могут научиться узнавать и адекватно реагировать на источники стресса. Прочтение этой брошюры тоже терапевтично. И если вы решите распечатать её и делать хотя бы **одно-два упражнения за день**, то через пару месяцев увидите стойкое улучшение. Согласна, это звучит не так заманчиво, как рекламные лозунги "Избавься от стресса за пять минут!", но наш мозг, к сожалению или к счастью, не перестраивает свои нейронные связи с такой быстротой.

## 9 *Круг моего контроля*

Мысленно очертите вокруг себя область (КРУГ). Внесите туда только то, на что вы можете повлиять: ваш дом, отношения с близкими и друзьями, любимые занятия, ваши планы и т. д. За этот круг неизбежно попадут множество вещей: пандемии, величина налога, стоимость недвижимости. Подумайте над этим и осознайте, что вы не можете и не должны стремиться контролировать все в этом мире, а также реагировать на все, что в нем происходит

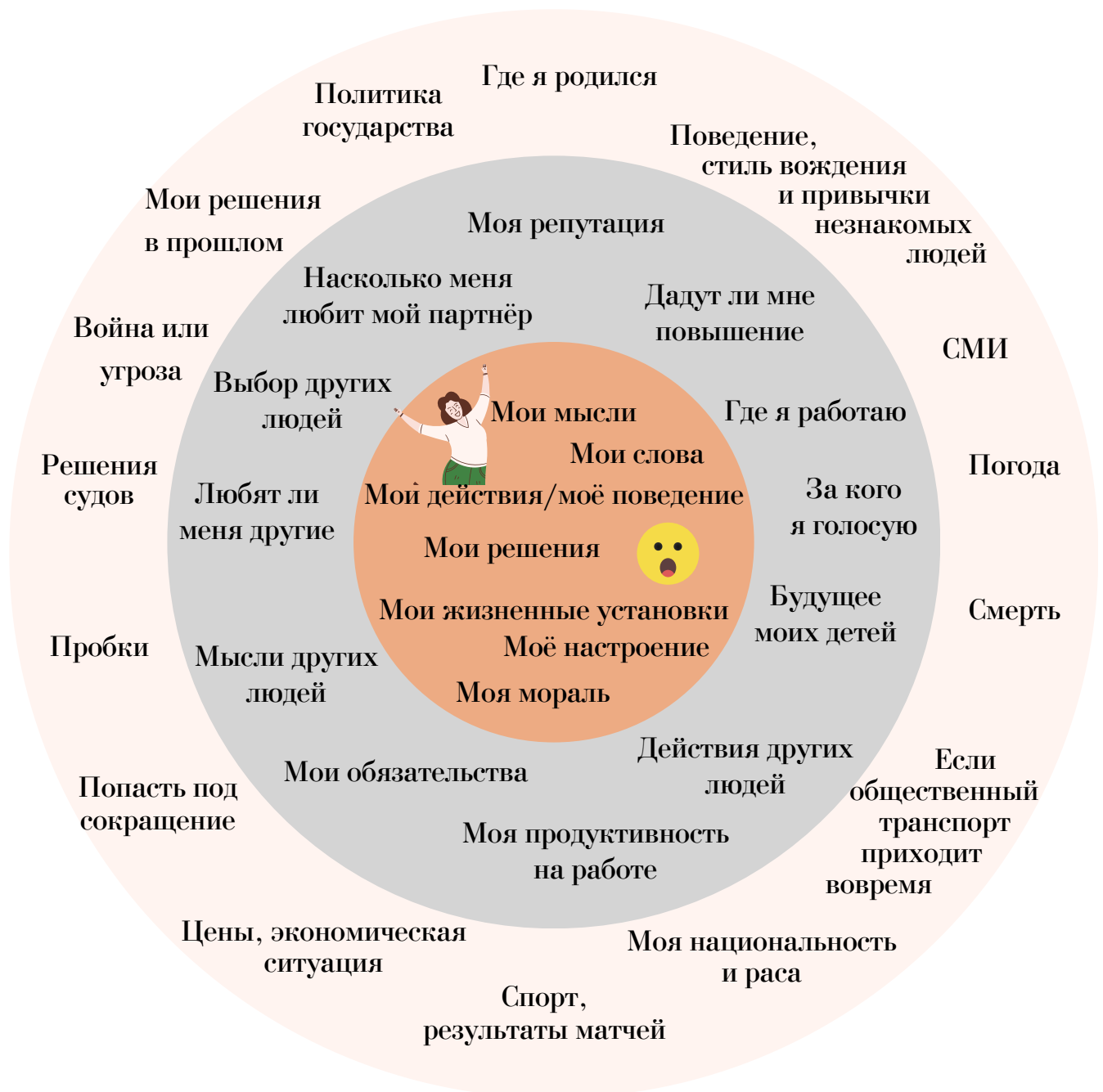


**НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ПРИМЕР КРУГА МОЕГО КОНТРОЛЯ, А В СЕКЦИИ С БОНУСАМИ - ШАБЛОН, КОТОРЫЙ ВЫ СМОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ**

# Круг моего контроля

718

- Это полностью под моим контролем
- Это частично под моим контролем
- Это НЕ под моим контролем



# 10 *Планирование и организация*

Планирование и организация помогут снизить уровень стресса, обеспечивая более структурированный и контролируемый подход к вашей жизни.

Позвольте мне дать здесь несколько советов, как это можно сделать:

1. **Создайте расписание:** Запланируйте время для работы, отдыха, занятий спортом, общения с семьей и друзьями. Это снизит тревогу и позволит вам "легально" отдыхать - ведь вы же запланировали, вот оно, в календаре!
2. **Приоритизируйте задачи:** Используйте методы, такие как матрица Эйзенхауэра или метод ABC (см. бонус), чтобы помочь вам определить приоритеты.
3. **Разбивайте большие задачи на более мелкие:** Наш мозг боится того, чего не понимает, а большую задачу частенько он понять не в состоянии. Разбив её на подзадачи, мы покажем мозгу, что бояться нечего и можно приступать к решению.
4. **Используйте инструменты для планирования:** Существует множество приложений и онлайн-инструментов для планирования и управления задачами, таких как ToDoist, Trello, и Google Календарь. Я, например, предпочитаю по-старинке печатать расписание на неделе и заполняю, мне важно держать и видеть физический календарь.
5. **Будьте гибкими:** Будьте готовы к тому, что все планы полетят в канаву. Помните, что в адаптации и гибкости скрывается сила и устойчивость личности.
6. **Научитесь управлению временем:** делегирование, установка сроков и избегание переключения между задачами.
7. **Ищите поддержку:** Просить помощи у коллег, друзей или семьи нормально, от этого вы не станете слабым или глупым, а уровень стресса снизится.
8. Встройте советы из брошюры "10 способов как справиться со стрессом" в свою рутину. Разбросайте разные упражнения и выработайте привычку их выполнять.



# 05 АВТОРЕ



Меня зовут София Кнапкова, я врач-биохимик и молекулярный биолог, ученый, практикующий психолог, психотерапевт и коуч.

По моему первому образованию "врач-биохимик и молекулярный биолог" я проработала 11 лет в научно-исследовательской сфере, в так называемой "мокрой" лаборатории (это значит, что работа была с жидкостями и организмами, а не только на компьютере *in silico*).

Научные исследования - это бесконечная гонка и вызов, можете поставить знак равенства между работой в лаборатории и словом "стресс". В один из моментов своей жизни я поняла, что если я не научусь грамотно со стрессом справляться и УПРАВЛЯТЬ ИМ, то уже СТРЕСС начнёт управлять МНОЙ и постепенно меня затопит.

Без стресса нет прогресса, нет жизни и взрослого человека. И ответственность лежит полностью на взрослом человеке в преодолении стресса и снижении уровня напряжения.

*Я очень надеюсь, что вы получили такое же удовольствие, вдохновение и заряд мотивации от прочтения данной брошюры как и я от её создания. Желаю успеха и прощаюсь!*

ОСТАЛИСЬ  
ВОПРОСЫ?

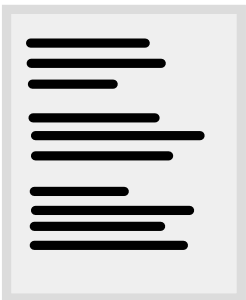
НАПИШИТЕ МНЕ

 [sofiknapkova.eu](http://sofiknapkova.eu)

 [knapkova.psychology](https://www.instagram.com/knapkova.psychology)

 [sofija.knapkova@gmail.com](mailto:sofija.knapkova@gmail.com)

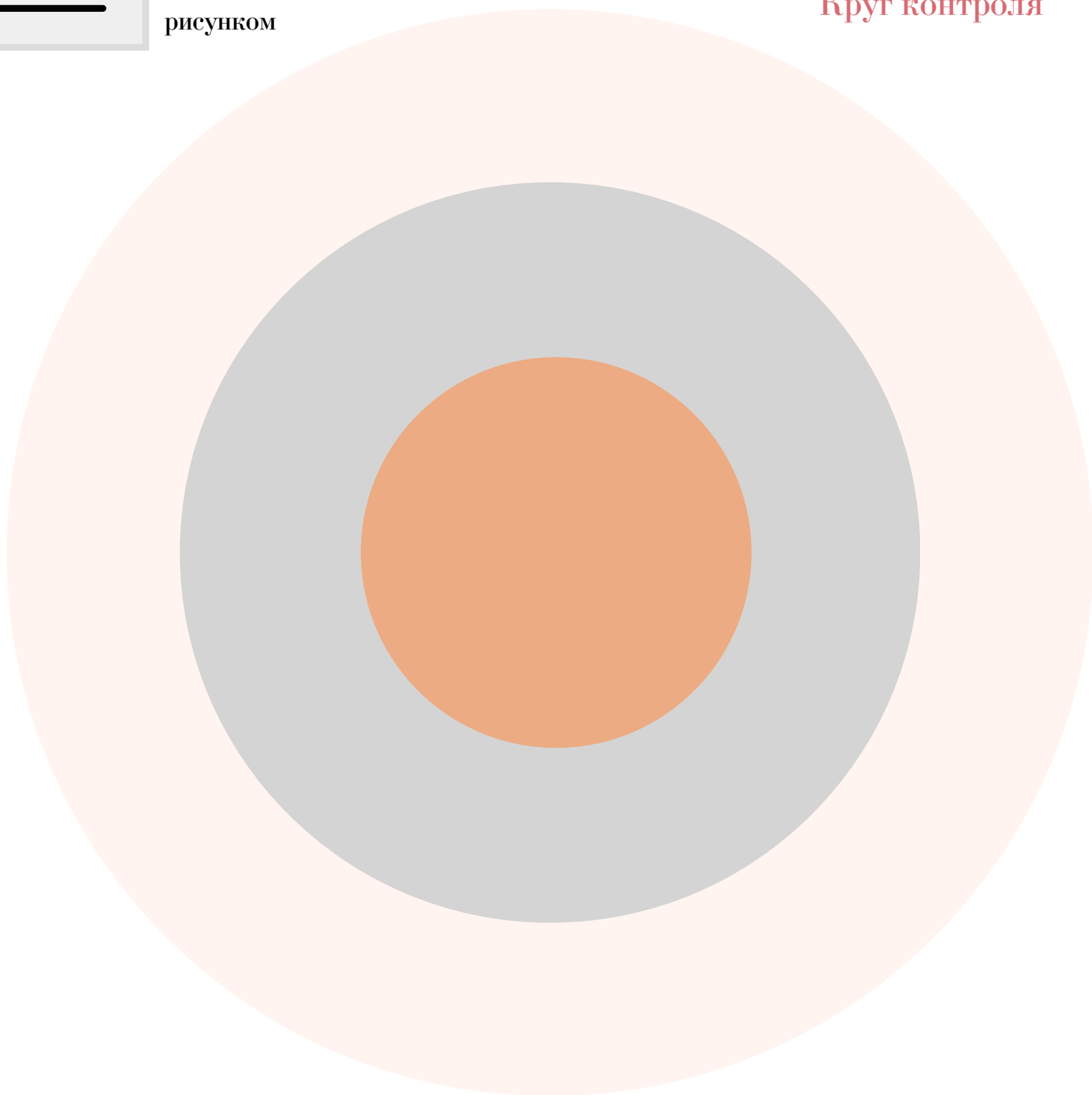







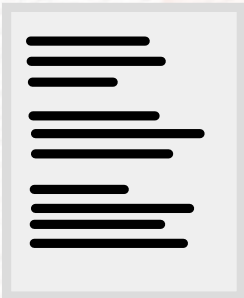
На этом листе вы можете записать свои  
зоны контроля,  
добавить что-то персональное  
Можно записать словами или нарисовать  
рисунком

# Бонус 1

## Круг контроля



-  Это полностью под моим контролем
-  Это частично под моим контролем
-  Это НЕ под моим контролем



На этом листе вы можете записать свои зоны контроля, добавить что-то персональное. Можно записать словами или нарисовать рисунком

# бюджет 2

Матрица Эйзенхауэра

СРОЧНО

НЕСРОЧНО

ВАЖНО

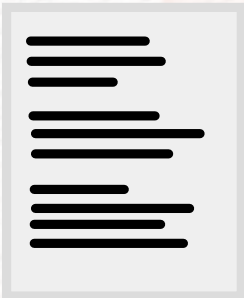
**СДЕЛАТЬ**

**ЗАПЛАНИРОВАТЬ**

НЕВАЖНО

**ДЕЛЕГИРОВАТЬ**

**УДАЛИТЬ**



На этом листе вы можете записать свои зоны контроля, добавить что-то персональное. Можно записать словами или нарисовать рисунком

# Бошцс 2

## Матрица Эйзенхауэра

### Квадрат 1 — срочные и важные

- Осязаемые дедлайны и последствия, если не выполнить их вовремя
- Кризисы или форс-мажоры

Старайтесь оставить здесь как можно меньше дел. Разработайте план по достижению актуальных целей. Поставьте дедлайны, составьте расписание. Проверьте в конце недели, что вы успели сделать, какие результаты получились и что будете делать на следующей неделе. Если срочные и важные задачи приходят извне, подумайте, как это предотвратить. Например, поговорите с начальством, коллегами или клиентом о перераспределении нагрузки или поменяйте рабочий план.

### Квадрат 2 — несрочные и важные

- Это задачи, связанные не с решением проблем, а с личным ростом.
- Эти дела помогают двигаться к долгосрочным целям с самыми ценными результатами. У них может не быть дедлайна или конечного срока, поэтому часто мы заменяем несрочные важные дела задачами из списка срочных.

Уровень стресса снижается, когда здесь есть задачи, и вы почувствуете себя еще лучше, когда увидите первые результаты своих инвестиций.

### Квадрат 3 — срочные и неважные

- Это рутинные задачи, их результата ждут другие люди, но это почти не приближает вас к собственным целям.

Такие задачи необходимо делегировать: службам доставки, личным ассистентам, клининговой службе, подрядчикам. Если делегирование невозможно — снизить их влияние на расписание. Например, выключать уведомления мессенджеров, ясно обозначать другим, сколько вам нужно времени на задачу, и говорить «нет», если таких дел становится слишком много. Еще один способ — заниматься задачами третьего квадрата, когда в первом и втором уже ничего нет.

### Квадрат 4 — несрочные и неважные

- Это «убийцы времени»: за этими занятиями мы проводим часы, но не получаем от них практической пользы в долгосрочной перспективе.

В долгосрочной перспективе «убийцы времени» мешают достигать важных целей. Исследование 2019 года, опубликованное в *Journal of Applied Psychology* показало *взаимосвязь между досугом сотрудников и их продуктивностью на следующий день*. Исследователи выяснили, что работники, которые накануне долго смотрели передачи, пришли на работу с хорошим настроением. Но к концу недели их настроение ухудшалось, а мотивация падала. При этом работники, которые занимались спортом, йогой, медитацией, слушали музыку и помогали другим, чувствовали себя более спокойными и мотивированными.

Фиксируйте время. Это поможет определить главных «убийц времени». Когда их найдете, подумайте, чем их заменить или ограничить

# бошцс 2

Матрица Эйзенхауэра

СРОЧНО

НЕСРОЧНО

ВАЖНО

НЕВАЖНО


# Бошцс 3

## Растения-адаптогены

Адаптогены (растения, которые содержат вещества, оказывающие антистрессовое действие на уровне клеточного обмена. Адаптогены действуют достаточно эффективно, принимать их надо согласно прилагаемым рекомендациям или советам врача.

- Родиола розовая (золотой корень);
- Левзея сафроловидная (маралий корень);
- Элеутерококк;
- Зверобой
- Женьшень
- Ашвагандха
- Кордицепс

Во времена, когда кажется, что нужна какая-то поддержка извне и не хватает только ваших усилий, я считаю неплохим кратковременным решением использование растений-адаптогенов: например, если предстоят экзамены, или переезд.