

ЯК БОРОТИСЯ З ВИГОРАННЯМ АБО КРИЗОЮ?

Шановні, відвідувачі моєї сторінки! Продовжую знайомити Вас з вправами, які запропонувала Наталія Петрівна Бурякова.

Що б відповісти на це питання, я опрацювала безліч літератури, прочитала купу рекомендацій. Але для того, щоб зробити правильні висновки, і виділити результативні методи боротьби, я вирішила провести експерименти сама. І так, які ж вправи для боротьби з вигоранням я можу виділити?

Вправа №1 (сподобалось)

Потрібно годину лежати і нічого не робити. Дуже складна вправа. Не дивитися в телефон, не будувати плани, не колупатися в самому собі - просто годину лежати і дивитися на стелю або на лампу або на люстру, не важливо. **Одним словом, перше, що треба зробити - очистити і перезавантажити мозок.** Вигорання - це перебування в якійсь ситуації. З цієї ситуації було б непогано вийти. Лежати і ні про що не думати складно, але це така форма медитації. Не аналізувати, що не так, не будувати плани щодо виправлення самого себе або ситуації. Просто лежати і нічого не робити.



Вправа №2 (приємно, заспокоює)

Масаж - одна з найвідоміших і древніх методів розслаблення. У моєму експерименті не було участі професійного масажиста - масаж мені робив мій чоловік. Що б зрозуміти яким буде ефект впливу тактильної стимуляції на ментальне і фізичне розслаблення, я порівнювала два типи масажу по десять хвилин.

Перший тип - масаж голови та шиї, для активної стимуляції парасимпатичної нервової системи.

Другий - масаж шиї і плечей м'якими погладженнями, розроблений з метою перевірити, чи достатньо для релаксації звичайних дотиків.

Фізіологічний ефект я визначала, заміряючи пульс, який показує, наскільки гнучко ПНС може реагувати на зміни обстановки. Психологічний ефект - визначався моїми відчуттями, наскільки спокійно або напружено я себе відчуваю.

Десять хвилин масажу обох типів привели до психологічного і фізіологічного розслаблення. І різницю між м'яким і помірним масажем я не помітила - будь-якого тактильного контакту, схоже, досить, щоб розслабити як тіло так і розум. Тобто не завжди потрібна професійна терапія, щоб розслабитися. Якщо хтось м'яко розімне ваші плечі – це вже допоможе вашому тілу запустити фізіологічний механізм, який відповідає за розслаблення.



Вправа №3 (Виявилася самою тяжкою)

Дати самому собі час. Розгребти календар, виділити день і не планувати взагалі нічого: ні зустрічей, ні дзвінків, ні посиденьок з друзями. В цей день було б здорово зробити те, чого ви ніколи не робили. Спробувати тайську кухню або смажених тарганів, стрибнути з парашутом, з'їздити в музей ігрових автоматів. Важливо робити це не через силу, а прислухатися до своїх імпульсів. Хочеться на весь день в баню - немає проблем, йдіть в баню, хочеться на спа процедури - сходите. А далі в цей день потрібно зробити щось на кшталт «сходи туди - не знаю, куди».

Вправа №4

Ходьба без мети, без графіка, без таймінгу - просто процес переміщення в просторі. Здорово зловити відчуття безцільності і лихоліття. Висушенність і випаленість обумовлена тим, що ми весь час повинні робити те, чого ми, можливо, не хочемо робити до якого то певного терміну. Ми повинні робити щось, що нам не приносить радості, досягати конкретних результатів в певний проміжок часу. Важливо опинитися в ситуації, де немає часу, немає ніякого результату, а є тільки процес.



Під час цієї прогулянки потрібно зупинитися і приділяти увагу тому, що привертає увагу. Якась красива вивіска біля магазину або вітрина? Клас. Можна зупинитися і просто подивитися. При цьому спробувати вербалізувати, відповісти собі на питання, чому це привертає мою увагу? Які емоції у мене виникають, коли я дивлюся на цю вітрину або бачу якусь стару криву лавку? Я відчуваю цікавість, зацікавленість або вона відгукується в мені, тому що я сам зараз як ця лавка? Або переді мною дитячі іграшки, розкидані в пісочниці - що я відчуваю? Ностальгію, теплий смуток? Треба сконцентруватися на своїх почуттях. Зазвичай, коли ми самі вичавлені, наші почуття так само висушені і стають сублімованими, муміфікованими, атрофованими. На те, щоб щось відчувати не залишається ні сил, ні часу. Ми постійно в якомусь загоні, тому потрібно приділити увагу своїм почуттям як дуже важливій складовій життєвого процесу.

Вправи №5

Має сенс переходити до нього, коли ви вже зробили те, чого ніколи не робили і погуляли години три-чотири. Якщо під час прогулянки захочеться чогось з'їсти, і потягне на якусь сосиску, дурну ковбаску або шаурму, а ви ведете здоровий спосіб життя і стежите за фігурою, то прекрасно, з'їжте дві ковбаски і чотири шаурми. З'їжте стільки, скільки треба, дайте собі зробити те, що дійсно хочеться, а не те, що ви собі напланували, вважаєте корисним і ефективним та інше. Відпустіть все. Хочеться купити пляшку вина і гуляти з нею - немає проблем, але тут важливо не напиться (розпивання спиртних напоїв у громадських місцях заборонено законом і карається штрафом).

Для мене 4 і 5 вправи самі приємні і оптимальні для покращення свого психічного стану. Це мене заспокоює, врівноважує.

