

КОРОТКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ В СЕРЕДИНЕ ДНЯ

П. Соколов

Рабочий день в разгаре, а вы уже, как говорится, на пределе, чувствуете себя измотанным и ко всему равнодушным. У вас такое ощущение, будто энергия полностью израсходована, больше нет сил напрягаться, действовать, с кем-то и за что-то бороться. Навалилась отчаянная усталость, какая-то безнадежная, окончательная, не оставляющая выхода. Хочется только одного – чтобы не трогали, оставили в покое, чтобы не теребила секретарша, не раздавались требовательные звонки телефона. Но, к сожалению, это невозможно. Впереди еще прорва дел, и каждое срочно, неотложно, важно, архи важно. Что делать? Бросить все, сказать больным?

Повремените! Не торопитесь принимать крайние решения, не выскакивайте из делового поезда на ходу, будьте благоразумны и не признавайте своего поражения, не забывайте о своей репутации делового человека.

Есть у вас возможность использовать свой обеденный перерыв, чтобы съездить на часок домой? Или хотя бы запереться на короткое время в своем кабинете, попросив секретаршу не беспокоить вас? Давайте вместе поборемся с усталостью, упадком духа. Если подойти к делу умеючи, то, честное слово, достаточно 15–20 мин (не больше!), чтобы привести себя в порядок, нормализовать свое физическое и психическое состояние. Поверьте, вы вполне можете обрести “второе дыхание”, как измученный бегун на марафонской дистанции, вам еще удастся сегодня полноценно поработать!

Итак, вы приехали на часик домой именно в таком состоянии. Оставьте портфель у дверей, быстренько переоденьтесь во что-нибудь удобное, не стесняющее ваших движений. Ложитесь на спину на диван без подушки. Выпрямьтесь, слегка раздвинув ноги. Руки положите вдоль тела. Закройте глаза и несколько минут просто ни о чем не думайте. Уйдите

в себя. Отрешитесь от окружающего мира. Перестаньте его слышать. Только не засыпайте!

Теперь надо провести мышечное расслабление. На его освоение у вас уйдет некоторое время, но в дальнейшем, когда вы хорошо натренируетесь, то сумеете быстро вводить себя в требуемое состояние расслабления и даже использовать его для снятия нервного напряжения в любых условиях, в любой позе.

Все упражнения проводятся в три приема. Первый: сосредоточиться, напрячься – на счет 1–2–3–4. Второй: помедлить в напряженном состоянии – на счет 1–2–3–4. Третий: расслабиться на четыре счета. Мышцы напрягаются, напряжение фиксируется; мышцы расслабляются, напряжение сбрасывается.

Расслабление мышц кисти и предплечья.

Начинайте с ведущей руки. Для большинства людей это правая. Надо сосредоточиться на ней, почувствовать ее, медленно на четыре счета сжать кулак, одновременно сгибая руку в локте до прямого угла (напряжения). Достигнув полного напряжения мышц, оставайтесь определенное время (сосчитав до четырех) в таком состоянии – это прием второй: фиксация состояния напряжения. Теперь расслабьте руку, уроните ее на диван – прием третий: расслабление.

Расслабление мышц плеча.

Следует напомнить, что, согласно анатомии, плечом называется не та часть человеческого тела, на которой военные носят погоны, а часть руки от плечевого сустава до локтя. Начните с ведущей руки. Сосредоточьтесь на ней, почувствуйте свои напряженные мышцы. Напряженная прямая рука медленно (на четыре счета) поднимается до вертикального положения (прием первый). Поддержите ее в таком положении время, необходимое для того, чтобы сосчитать до четырех (прием второй). Расслабьте руку, дайте ей

ТЕСТ

Стресс усердия

Тест направлен на оценку возможного нервного срыва из-за излишнего рабочего усердия, «работорголизма». Составил И. Лилсиц по материалам зарубежной печати.

Психиатр Метцель и его группа изучали людей, пораженных так называемой «манией усердия». Диагностирование этой мании оказалось куда более сложным, чем таких привычных, как алкоголизм, наркомания, обжорство или стремление любой ценой похудеть. Стресс усердия не портит карьеру и воспринимается чем-то вроде шрамов от боевых ранений, которыми можно гордиться. Как и любая болезнь, стресс начальника поддается лечению тем лучше, чем раньше он обнаружен, но провести раннюю диагностику может только сам руководитель, и мы хотим предложить вам два теста.

Первый мини-тест

Он призван помочь вам обнаружить симптомы стрессового состояния. Для этого необходимо ответить на следующие вопросы:

- 1) Легко ли вы раздражаетесь?
- 2) Считаете ли вы, что даже ближайшие коллеги по работе относятся к вам недоброжелательно?
- 3) Кажется ли вам, что у вас плохая память?
- 4) Полагаете ли вы, что начальник вас недооценивает?
- 5) Случается ли вам просыпаться на два часа раньше срока?
- 6) Бывает ли у вас беспричинный страх?
- 7) Случается ли вам испытывать острую потребность в алкоголе, никотине или... шоколаде?
- 8) Бывает ли, что желание поработать у вас возникает только в конце дня?
- 9) Замечаете ли вы у себя повышенный или, наоборот, ослабленный аппетит?
- 10) Случалось ли вам слышать от жены, что мышление — враг секса?