

## О РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СПАЗМА

Установлено, что длительное пребывание в состоянии психологического напряжения способствует развитию состояния, которое иногда определяют как «эмоциональный спазм». Его основными признаками являются усталость (утомление, истощение), разного рода незначительные, но постоянные недомогания, бессонница, апатия, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание и т. д. Довольно часто это ведет к увеличению приема психостимуляторов (кофе, алкоголь, табак). Все может быть и не столь явно выражено, но, тем не менее, у человека проявляется множество очень неприятных «симптомов», которые не всегда правильно могут быть расценены как им самим, так и окружающими. Вот они:

- развивается негативное отношение к окружающим;
- на работе человек становится небрежен, пренебрегая исполнением своих обязанностей;
- самооценка становится негативной;
- растет немотивированная агрессивность, раздражительность;
- возможно развитие тревожности и беспокойства;
- довольно часто появляются апатия, цинизм, чувство безнадежности или вины.

Все это очень часто связано с теми проблемами, с которыми приходится сталкиваться на работе. В частности, нет чувства собственной значимости, неудовлетворенность профессиональным ростом, профессиональное соперничество или просто недоброжелательная обстановка в коллективе.

### ПРАКТИКУМ: Преодоление эмоционального спазма

Здесь нужно различать два этапа, из которых первым является активное преодоление постоянно возникающих в данном состоянии стрессовых ситуаций. Прежде всего, в острой ситуации не следует принимать никаких решений, если это не диктуется самими обстоятельствами, как, скажем, при пожаре. В большинстве же житейских ситуаций общие рекомендации таковы:

- сосчитайте до 10;
- нормализуйте дыхание: медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием;
- если нужно, встаньте, и, извинившись, выйдите из помещения (офиса), после чего найдите место, где есть возможность побыть в одиночестве;
- смочите лоб, виски и руки холодной водой;
- медленно осмотритесь по сторонам и, переводя взгляд с одного предмета на другой, описывайте про себя их внешний вид;
- посмотрите в окно на небо, детально рассмотрите его, сосредоточившись на том, что видите;
- наберите стакан воды и медленно, сосредоточенно, выпейте ее, концентрируя внимание на своих ощущениях.

Теперь небольшая зарядка: выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выходе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь и снова осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называя все, что видите.