

## Учим се да зареждаме вътрешните батерии с ОПТИМИЗЪМ

За 10 минути върху алфа вълната

Разрушителните мисли диктуват вечно отстъпление и бягство

Ако за 10 минути успеете да яхнете алфа вълната в мозъка, това гарантира пълен релакс. Ще свалите кръвното, сърцебиенето ще се успокои. Мислите ще се насочат в позитивна посока, ще планирате успех и е много вероятно да го постигнете. Заредени с оптимизъм, ще вършите обичайните си задължения 2 пъти по-бързо. И без следа от умора.

Звучи невероятно, но не е непостижимо, стига да усвоите програмата за автогенен тренинг. Това е съвременният превод на йогийското учение и уменията за медитация.

Всеки като костенурка носи товара си от амбиции, нереализирани мечти, чужди очаквания за своята изява, страхове и надежди. Работи по 12-14 часа на ден и често остава е неудовлетворен. Амбициите вдигат високо летвата, а постигнатото често срива очаквания резултат. Идва разочарованието. И така ден след ден, до пълно изтощение. Това е добре познатият в психологията ефект Burn out, който рои Епидемия от хронично изтощени хора. Диагноза, която напоследък психотерапевтите поставят все по-често. Причината е, не че по-дълго работим, нито, че сме ангажирани в събота, и в неделя.

“Причината за хроничното изтощение е неудовлетвореността от работата и от това, което сме постигнали. Тя се подклажда от страха, че няма да се справим, че времето няма да ни стигне. Не вярваме в собствените си сили, подценяваме се”, обяснява психотерапевтът Надя Симеонова.

Негативните оценки, които сами си слагаме, надделяват. Сривът идва най-често около 30-40 годишна възраст. И обикновено открива два пътя – да търсим помощ или да чакаме проблемът да се реши от самосебе си. Изчакването и “снишаването” ни се струва по-просто, защото от малки не сме научили, че и душата както, и тялото имат нужда от лечител. И че, ако тя страда, пътят до реалната болест е много къс. Източните народи учат децата си как да се разтоварват от

стреса – независимо дали с йога упражнения, медитация, мантри или бойни техники. У нас къде на майтап, къде на истина работим със съвета

“Стегни се, ще ти мине”

Едни търсят опора в приятели, разказват и споделят притесненията си, други се затварят в себе си, изолират се и посягат към чашката. Алкохолът осигурява най-масовото “самолечение”.

Проблемът обаче не минава, нито се решава сам. Напротив. Накърненото самочувствие, системното недооценяване и слаби оценки, които си слагаме, се трупат. Оплитаме се като куче в каишка – колкото повече се мятане насам-натам, толкова повече тя се усуква около нас и затяга примката си.

Психологичният проблем гради стена пред всяка следваща цел.. Мисли като “аз не съм достатъчно талантлив”, “не съм на ниво”, “не съм достатъчно компетентен”, “минират” бъдещите ни начинания и планове. В един момент дори ни убеждават, че няма смисъл да продължаваме напред. От тук до тежката депресия няма и една крачка.

Разрушителните мисли включват сбъркана програма в работа и тя диктува автоматично поведение на отстъпление. Вариантите са различни. Едни бягат от контакти и общуване, защото са убедени, че ще се провалят. Други се скриват зад маска от лицемерие – с лукавство и хитрина избягват срещи и поемане на нова работа, само и само, за да не се изложат. Трети залагат на агресивно поведение.

“Всеки човек в един или друг период от живота си минава през криза, която поражда стрес. Затова може да има реални причини – високи изисквания, нова работа, финансови несполуки, грижи за болен в семейството, но най-често се поддаваме на чувството, че няма да се справим, неудовлетвореността и тъгата. Важно е да открием причината, за да я премахнем. Това е целта на терапията, която провеждаме. С помощта на Автогенния тренинг можем да се научим да се отпускате, да релаксираме и да се зареждаме със сили”, каза Надя Симеонова

Всеки има нужда от душевно спокойствие, от равновесие от почивка. И трябва сам да се научи как да го постигне. Защото вътрешните батерии редовно трябва да се презареждат с оптимизъм.

## Анатомия на стреса

Стресът е спасение. Благодарение на него човек е оцелял. Опасността дава боен сигнал на цялото тяло. Стрес-хормоните се увеличават, сърцето ускорява ритъм, кръвната захар се повишава. Така за нула време тялото се зарежда с енергия. За борба или бягство. Така се спасява.

Когато опасността премине, хормоните се успокояват. Тялото се отпуска и спим по-дълбоко. Това е механизмът на възстановяване. И естественият ритъм диктува, че след всяко прекомерно напрежение, трябва да се отпуснем, за да релаксираме. Когато обаче стресът е чест или в “големи порции”, балансът се нарушава. Ако не успеем да се освободим от него, не можем да се възстановим по естествен начин. Мозъкът остава под властта на бета вълните, които създават вътрешно напрежение. Усещаме се някак напрегнати, без дори да имаме представа защо. И когато това се случва ден след ден, тялото привиква, сякаш “кодира” стреса като нещо естествено. Той обаче променя положителния си знак с отрицателен. Негативният стрес става причина за мъчително безсъние, ускорява ритъма на сърцето, вдига кръвното. Ако не си осигурим отдих, тези стойности трайно остават високи и рушат здравето. “Реакцията се появява дори само, когато си представим или помислим за това как няма да се справим със задачата, която ни предстои. Организмът като наркоман привиква с бета честотите на мозъка и дори без да има реален проблем, той си го измисля. Измисля си обвинения и тревоги. Така сам се поддържа в постоянен стрес. А ние губим способността сами да се справяме”, разказва Надя.

## ПОД КОНТРОЛ

### Трениинг на мислите

Мозъкът ни се нуждае от почивка, от редовно почистване на негативните мисли. Нуждае се от редовно “проветрение”, за да отвори пространство на ведрото настроение.

Това става с тренировка. Добре тя да започне преди да сме потънали в същинските проблеми. Да се научим да релаксираме – ей така, за всеки случай.

Това е задачата на Автогенния тренинг – система от упражнения отпускане на тялото. Те помагат и на ума да се освободи от прангите, които понякога сами затягаме.

Мозъкът засича лошия стрес и реагира с различни вълни.

В будно състояние той е на бета вълна - лявото мозъчно полукълбо е активно, човек е концентриран и целенасочен.

Когато спим и сме в пълен покой се редуват делта вълни, когато няма съзнателни процеси, тета вълните на дълбока релаксация и алфа - на отпускане и релакс. В този момент мислите ни са най-бистри, а умът креативен. Състоянието обикновено настъпва на прехода от сън към будно състояние. Именно в такъв момент много учени са направили своите велики изобретения. И всеки от нас е регистрирал подобен феномен, когато в полубудно състояние му идват добри идеи и му хрумват решения на проблеми, над които дни наред си е блъскал главата.

Преди повече от 50 години учените доказват, че човек може да се научи съзнателно да контролира честотата на мозъчните вълни. Това става, когато за кратко време успее от напрегнато състояние да задейства алфа вълните, да се отпусне и да релаксира. Подобно състояние всеки йога постига с асани и медитация за 10-15 минути.

Стана и с помощта на Автогенния тренинг. Обучението цели всеки да успее да включи алфа вълните в действие като насочва последователно мисълта си към различни части на тялото. Психотерапевтът подсказва какви упражнения трябва да направи. Започва се с ръцете, които се свиват в юмрук. Следват упражнения за главата – последователно се напрягат и отпускат вежди, очи, език, зъби. Работи се за мускулите на врата, чрез дишане се активизират коремните мускули. И така докато цялото тяло се отпусне.

Физическите упражнения помагат да се отпуснем, а когато усвоим техниката, и мисълта е достатъчна, за да извика релакса. Различните сеанси имат задача знанията да се усвояват постепенно. Използват се различни начини за визуализация на красиви и спокойни картини – примерно как ходим боси в тревата, лежим в прибой на морето или седим на поляна, огряна от слънце. Ако ви звучи познато, то е защото всички методики разчитат на силата на съзнанието да се вкара в сценарии на безгрижие, щастие, наслада. На помощ идват цветове, звуци, усещане за аромат. Всичко, което фантазията ни може да роди.

Когато се научим, успяваме за 10 минути на ден да влезем в това полу будно полу заспало състояние и да се откъснем от всичко, което ни гнети.

## **Психотерапевтът Надя Симеонова:**

### **Не може да скрием проблема от себе си**

#### **Веса Георгиева**

#### **- При какви проблеми техниките на Автогенния тренинг могат да помогнат?**

- Първо трябва да открием механизмите, които са се задействали и, които ни пречат да постигнем дадена цел. Тя може да е изграждане на стабилна връзка с партньор, подобряване на самочувствието на работното място, справяне с притеснение при публични изяви и говорене пред аудитория, например. Може човек, който е стеснителен, да иска да преодолее това и да стане по-контактен и да има повече приятели. Всеки сам определя, какво иска да постигне по време на заниманията.
- **Твърде амбициозна задача, как става на практика?**
- Не става дума за една среща. Това са проблеми, които не могат да се решат от раз.
- **За колко време ще се решат?**
- Индивидуално е. Психологичните проблеми не се решават от само себе си. Като се натрупат, обикновено стават бариера за бъдещето. Ако човек ги “складира” в себе си много такива нерешени проблеми, времето за справяне с тях, ще е повече. Основните могат да се групират и психотерапевтът да работи по отделно с всяка голяма група – например ниско самочувствие . Ако нерешеният проблем и с кратка история – ако датира от 5-6 месеца, например, той може да се реши за по-кратко време. Затова е важно, винаги когато имаме проблем със себе си, да го решаваме. В началото може да поговорим с някой приятел, който да ни помогне да видим проблема от различен ъгъл. Ако не успеем да се справим, не е разумно да се опитваме да го “крием” от себе си, защото това е невъзможно. Добре е навреме да потърсим компетентна помощ от специалист.

Веселина Мончева