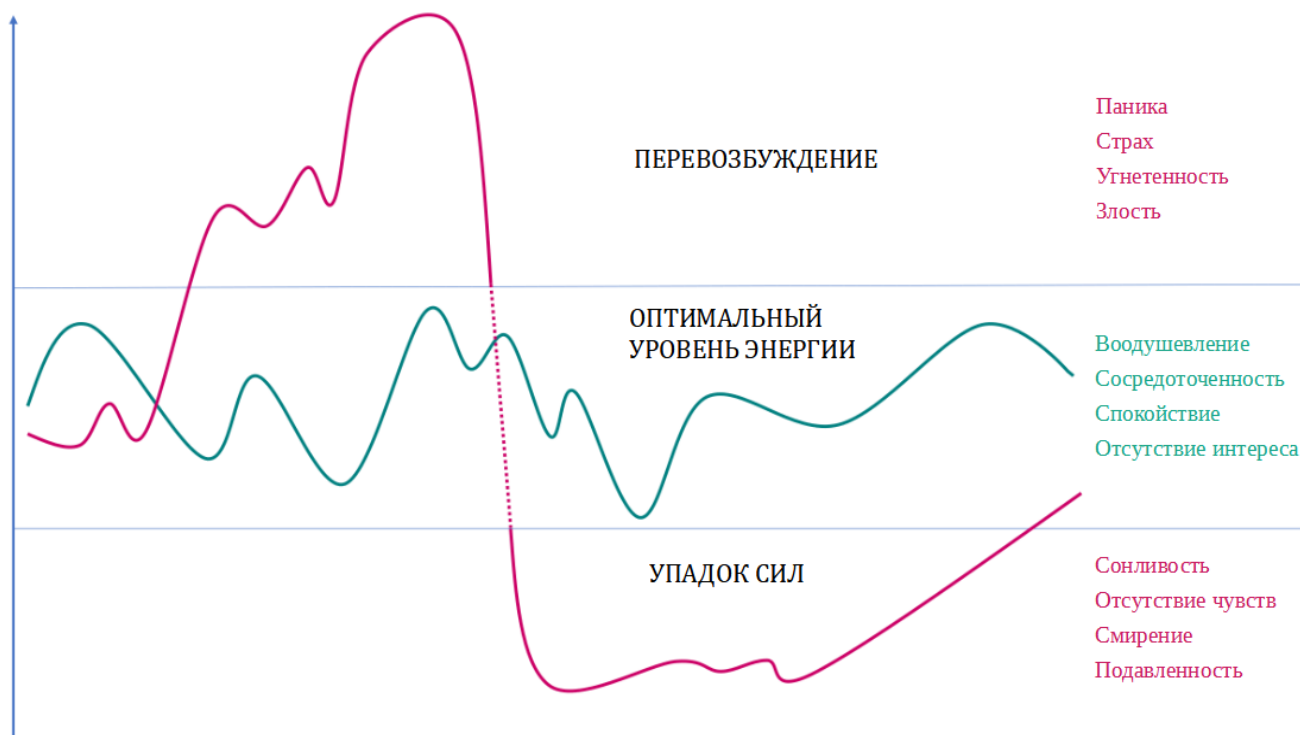


УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

Под уровнем энергии понимается состояние бодрости и бдительности человека. Умение распознавать и регулировать уровень энергии помогает улучшить как душевное, так и физическое самочувствие. Обычно уровень энергии меняется в течение суток. На уровень энергии влияет множество факторов, такие как количество и качество сна, испытываемые эмоции, освещение и время суток. Например, если Вы плохо спали ночью, то уровень энергии во второй половине дня у Вас может быть очень низким. С другой стороны, если Вы чем-то воодушевлены или из-за чего-то переживаете, то уровень Вашей энергии будет выше, чем в ситуации, когда Вы занимаетесь обычными повседневными делами. Когда уровень энергии сбалансирован, то есть не слишком высок и не слишком низок, человек находится в оптимальном для него состоянии. Оптимальный уровень энергии дает возможность изучать что-то новое, сосредотачиваться на текущем моменте и поддерживать хорошую работоспособность.

Стресс повышает уровень энергии. Если стресс продолжительный и сильный, то уровень энергии постоянно повышен: человеку сложно успокоиться, расслабиться и вернуться в состояние, когда уровень энергии оптимален. Пережитые тяжелые события в прошлом могут вызвать травматический стресс и повлиять на ощущение безопасности человека. В такой ситуации становится сложно поддерживать оптимальный уровень энергии. Уровень энергии может быстро меняться между перевозбуждением и упадком сил, или быть постоянно повышенным. Таким образом, существует тесная связь между уровнем энергии и ощущением безопасности. Когда человеку страшно, уровень энергии повышается. С другой стороны, особо сильная угроза может привести и к упадку сил, когда человека внутренне парализует. При оптимальном уровне энергии человек чаще всего ощущает себя в безопасности.

На приведенном ниже рисунке показаны разные уровни энергии человека и связанные с ними чувства. Зеленая линия показывает обычное изменение уровня энергии человека в течение дня. То есть настроение может варьироваться от энтузиазма до полного отсутствия интереса в том числе и в границах оптимального уровня энергии. Красной линией обозначено быстрое и неконтролируемое изменение уровня энергии человека, испытывающего травматический стресс, когда в течение обычного дня что-то напомнит ему о пережитом опыте.



Как определять уровень энергии?

Можно научиться определять свой уровень энергии. Ниже перечислены признаки перевозбуждения, упадка сил и оптимального уровня энергии. Вы не обязательно обнаружите у себя сразу все признаки, но с помощью нижеприведенного списка Вы сможете научиться распознавать, какой у Вас сейчас уровень энергии.

<u>Перевозбуждение</u>	<u>Оптимальный уровень энергии</u>	<u>Упадок сил</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Учащенный пульс • Учащенное дыхание • Потливость • Бледная, холодная кожа • Нервное, беспокойное состояние • Дрожь • Мышечное напряжение 	<ul style="list-style-type: none"> • Спокойный пульс • Спокойное, ровное дыхание • Состояние вовлеченности и равновесия • Легкость в движениях, легкость в нахождении на одном месте • Способность сосредоточиться 	<ul style="list-style-type: none"> • Замедленный пульс • Медленное, «невидимое» дыхание • Покрасневшая, теплая кожа • «Одеревенение» • Отсутствующее, притупленное состояние • Бессилие, угнетенность, сложность в движениях

Как можно регулировать уровень энергии?

Уровень энергии можно научиться стабилизировать. Регулярный распорядок дня и достаточное количество сна помогут Вам поддерживать благоприятный уровень энергии. Уставший человек легко чувствует упадок сил. С другой стороны, например, постоянно

высокий ритм жизни и нерегулярный распорядок дня могут также легко привести и к перевозбуждению. Время, проведенное с близкими и безопасными людьми, поможет сохранить энергию на оптимальном уровне. Двигательная активность, которая Вам приятна, тоже будет поддерживать оптимальный уровень энергии. Ниже перечислены способы, с помощью которых Вы можете попробовать регулировать уровень энергии, когда почувствуете либо перевозбуждение, либо упадок сил.

Если Вы перевозбуждены

- Сделайте несколько долгих выдохов
- Поставьте стопы ног на пол/на землю и почувствуйте пол/землю под ногами
- Обратите внимание на окружающую Вас обстановку: пять вещей, которые Вы видите, слышите и ощущаете в данный момент
- Попробуйте утяжеленное одеяло или иные утяжеленные предметы
- «Объятия бабочки»: скрестите руки на груди и начните попеременно спокойно похлопывать себя по плечам ладонями
- Окуните лицо в ледяную воду на 30 секунд
- Попеременно напрягайте и расслабляйте разные части тела

Если у Вас упадок сил

- Встаньте, подвигайте руками и ногами, потопайте, попрыгайте
- Надавите на стену обеими руками настолько сильно, насколько сможете
- Уприте ладони друг в друга на уровне груди и сильно нажмите
- Обратите внимание на окружающую Вас обстановку: пять вещей, которые Вы видите, слышите и ощущаете в данный момент
- Съешьте что-то с сильным вкусом, например, пастилку для горла
- Прохлопайте ладонями по всему телу
- Поставьте стопы ног на пол/на землю и почувствуйте пол/землю под ногами