

ПЕРЕЗАПУСК НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

7-дневный протокол восстановления

Практическая мини-книга о дыхании, вагусной регуляции, сне, мышечном напряжении, кофеине и ежедневных действиях, которые помогают телу возвращаться в состояние спокойствия и безопасности.

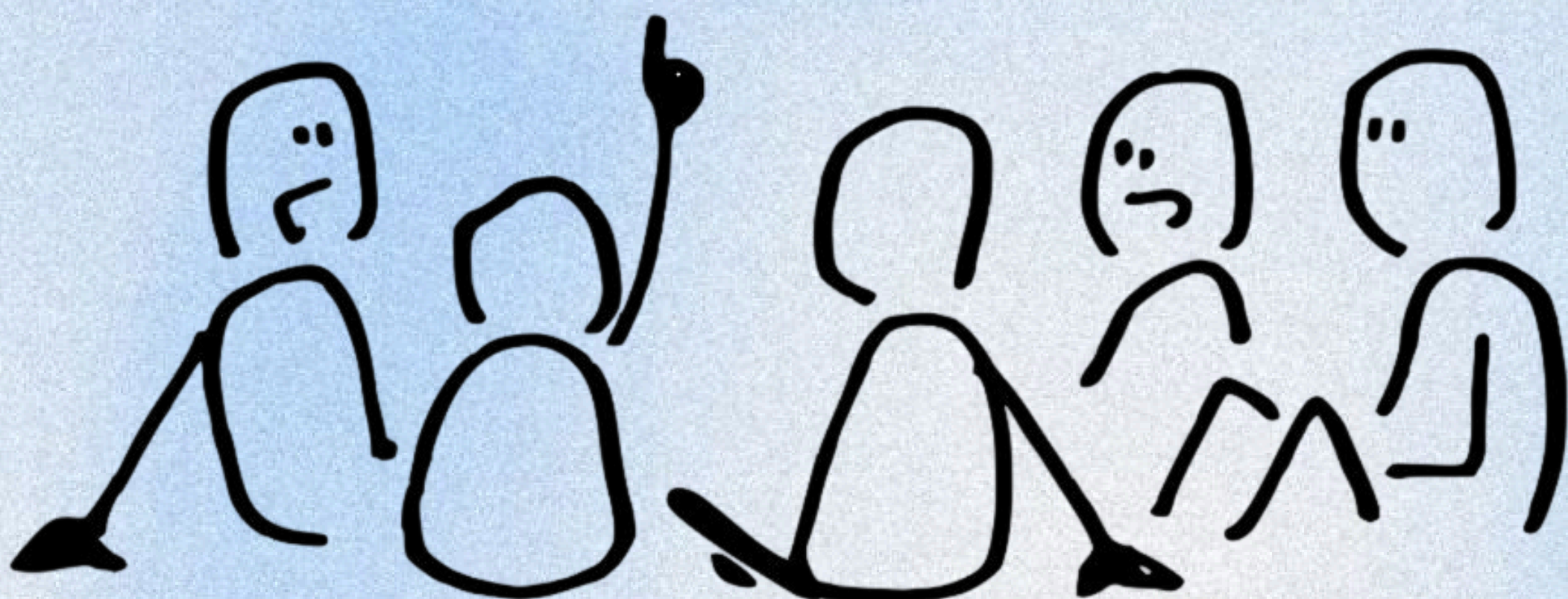
Ника Виардо
нейропсихолог,
соавтор программы
Health Coaching



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МИНИ-КНИГОЙ

Этот протокол поможет вам создать более понятные условия для восстановления и заметить способы регуляции, которые подходят именно вашему организму.

За семь дней вы познакомитесь с простыми практиками и сможете выбрать те, которые дают наиболее заметный эффект.





Главное правило

Каждая практика должна постепенно снижать напряжение и поддерживать ваше состояние.

Остановите упражнение, если появились:

- головокружение;
- чувство нехватки воздуха;
- выраженное сердцебиение;
- усиление тревоги;
- боль или сильный дискомфорт.

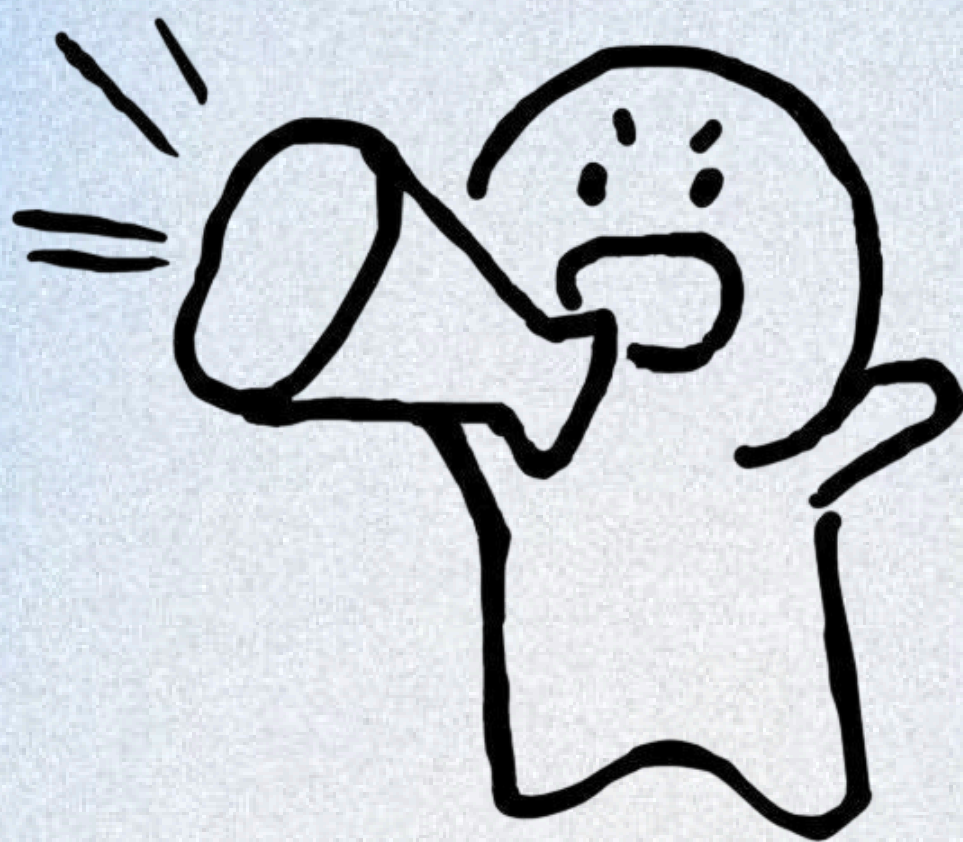
Внутри мини-книги

- ✓ признаки длительной перегрузки;
- ✓ дыхательные и телесные техники;
- ✓ практики для сна и восстановления;
- ✓ мягкая работа с кофеином;
- ✓ готовый план на семь дней;
- ✓ ограничения и меры безопасности.

ВАЖНО

Материал носит образовательный характер. Диагностикой и лечением заболеваний занимается врач.

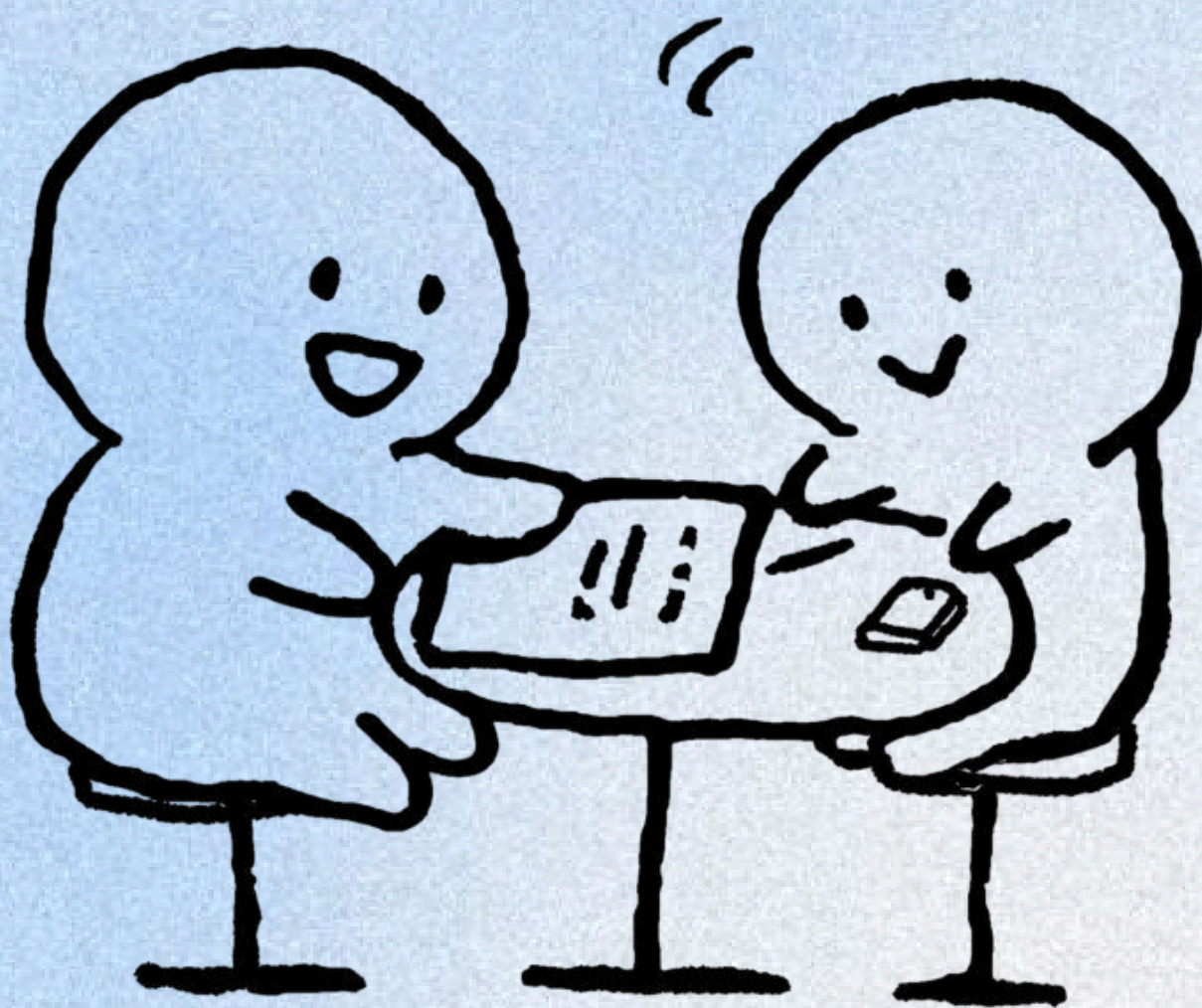
Усталость, тревожность, раздражительность и нарушения сна могут сопровождать анемию, заболевания щитовидной железы, нарушения дыхания во сне, депрессивные состояния, побочные эффекты лекарств и другие состояния организма.



ПОЧЕМУ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ СЛОЖНО ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ

Нервная система постоянно адаптируется к окружающим условиям.

Когда нагрузка сохраняется долго, а времени на восстановление становится мало, организм привыкает находиться в состоянии повышенной готовности.



Система обнаружения угроз становится чувствительнее

Сообщения, шум, просьбы и бытовые задачи начинают восприниматься как дополнительная нагрузка. *Реакция тела может появляться раньше, чем человек успевает оценить ситуацию.*

Тело сохраняет готовность к действию

Дыхание становится более поверхностным. В мышцах сохраняется напряжение. Сон становится менее глубоким. *Внимание продолжает отслеживать происходящее вокруг даже в спокойной обстановке.*

Что происходит с ресурсами

Мозг направляет больше энергии на контроль окружающей среды и подготовку к возможной угрозе. На планирование, творчество, концентрацию и эмоциональную регуляцию остается меньше ресурса.

В жизни это может ощущаться так:

«Я понимаю, что нужно сделать, но мне сложно собраться и начать».

ПРИЗНАКИ ПЕРЕГРУЗКИ

Отметьте состояния, которые повторяются в течение нескольких недель и заметно влияют на вашу жизнь

- ☐ Я просыпаюсь уставшей даже после достаточного количества сна.
- ☐ Отдых приносит облегчение на короткое время.
- ☐ Я остро реагирую на шум, сообщения, просьбы и бытовые мелочи.
- ☐ Я часто задерживаю дыхание или дышу поверхностно.
- ☐ Плечи, челюсть, живот или кисти остаются напряженными.
- ☐ Кофе помогает мне поддерживать работоспособность.
- ☐ Я отказываюсь от встреч и приятных занятий из-за отсутствия сил.
- ☐ Я часто называю себя ленивой, слабой или слишком раздражительной.
- ☐ Организм тяжело переносит голод, холод, недосып и интенсивные тренировки.



ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЭТИ ПРИЗНАКИ

Этот чек-лист не используется для постановки диагноза.

Он помогает заметить, что организму могут потребоваться более предсказуемый ритм жизни, регулярный отдых и понятные способы восстановления.

ТЕХНИКА 1

МЕДЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Частота около 5–7 дыхательных циклов в минуту может поддерживать показатели вариабельности сердечного ритма, связанные с вагусной регуляцией.

Базовая практика 4–6

1. Сядьте с опорой для спины или удобно лягте.
2. Сделайте спокойный вдох через нос на четыре счета.
3. Мягко выдыхайте в течение шести счетов.
4. Продолжайте три минуты.
5. Через несколько дней увеличьте продолжительность до пяти минут при хорошем самочувствии.

Дышите мягко и неглубоко.
Сохраняйте комфортный объем вдоха.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

После обычного выдоха сделайте естественную паузу на одну-две секунды. Пауза должна оставаться комфортной.

Завершите практику, когда заметите больше спокойствия и свободы в дыхании.

Прекратите упражнение при появлении:

- головокружения;
- покалывания;
- выраженной нехватки воздуха;
- усиления паники;
- боли в груди;
- сильного сердцебиения.



ТЕХНИКА 2

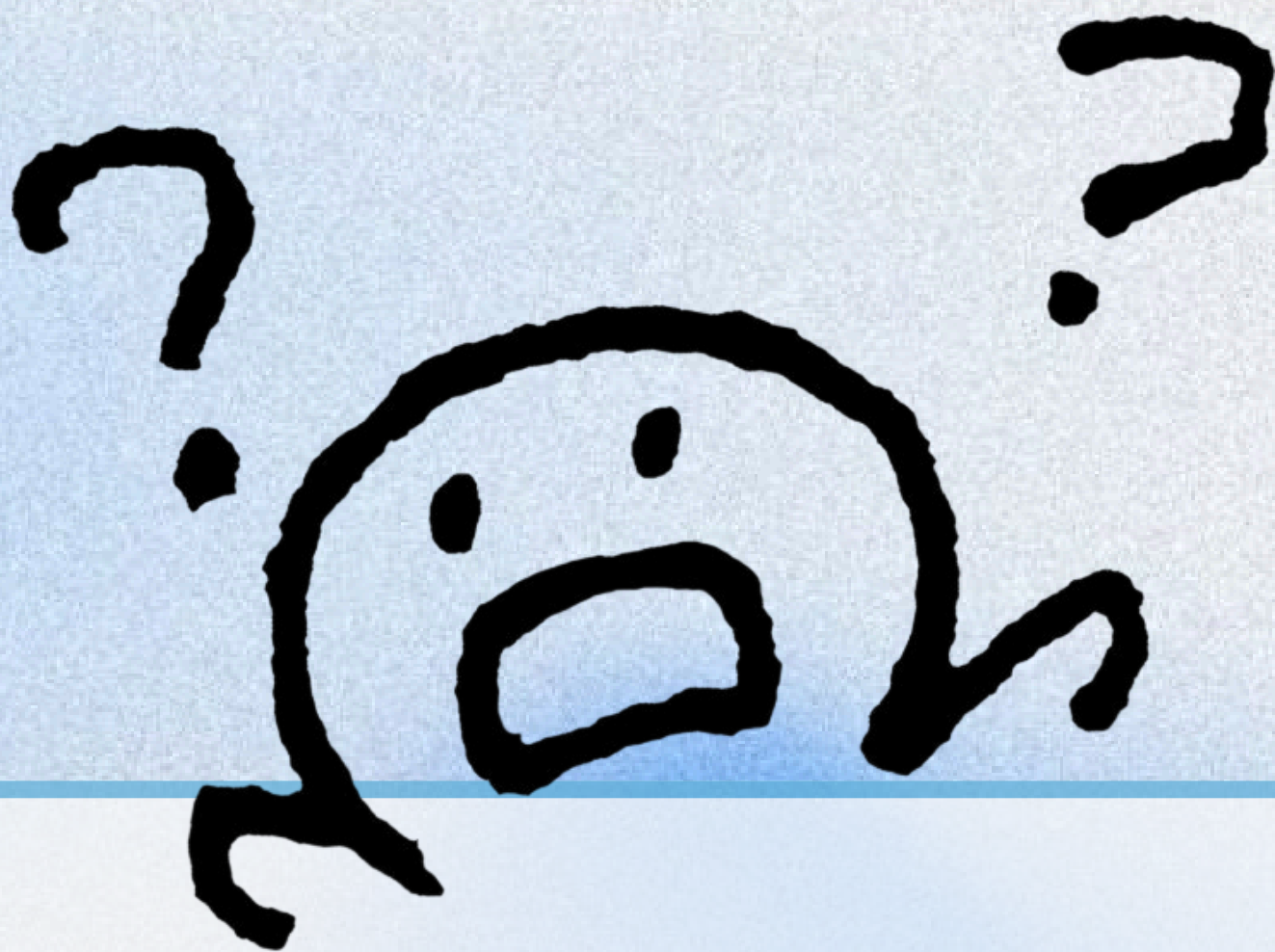
ПРОХЛАДНЫЙ КОМПРЕСС ДЛЯ ЛИЦА

Охлаждение области лба, глаз и верхней части щек воздействует на чувствительные ветви тройничного нерва и может влиять на сердечный ритм.

Как выполнять

1. Возьмите прохладную салфетку или компресс.
2. Приложите его ко лбу, области глаз и верхней части щек на 10–15 секунд.
3. Уберите компресс на 30–60 секунд.
4. Оцените свое состояние.
5. Повторите два-три раза при хорошем самочувствии.

Во время практики продолжайте спокойно дышать.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Практика может помочь:

- при остром эмоциональном всплеске;
- после конфликтного сообщения;
- при ощущении внутреннего «закипания»;
- перед сложным разговором;
- в момент нарастающего напряжения.

Предварительно обсудите практику с врачом при:

- аритмии;
- склонности к обморокам;
- выраженной брадикардии;
- серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях;
- синдроме Рейно;
- холодовой крапивнице;
- заболеваниях глаз;
- недавних операциях на лице.

ТЕХНИКА 3

МЯГКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА

Во время длительного стресса мышцы могут сохранять защитное напряжение даже в спокойной и безопасной обстановке.

Мягкое давление, медленные движения и внимание к ощущениям помогают телу постепенно расслабляться.

После практики должно становиться легче дышать, двигаться и удерживать внимание.

Избегайте резкой боли и сильного давления.

Не воздействуйте на переднюю поверхность шеи, область сосудистой пульсации, воспаленные ткани, свежие травмы и зоны со сниженной чувствительностью.

ПРАКТИКА НА 5 МИНУТ

СТОПЫ

Медленно прокатывайте мягкий мяч под каждой стопой в течение 45–60 секунд.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Положите ладони на нижние ребра и сделайте пять спокойных выдохов.

ЧЕЛЮСТЬ

Слегка приоткройте рот.

Расположите язык свободно за нижними зубами.

Мягко помассируйте жевательные мышцы.

ЗАТЫЛОК

Положите два теннисных мяча в носок. Разместите их под основанием черепа на 60–90 секунд.

Сохраняйте неподвижное и комфортное положение.

ТЕХНИКА 4

NSDR

NSDR — это практика глубокой релаксации без сна.

К ней относят сканирование тела, направленное расслабление и элементы йога-нидры.

Практика помогает уменьшить сенсорную и умственную нагрузку в течение дня.

Практику удобно выполнять:

- между рабочими блоками;
- после дороги;
- перед вечерней встречей;
- после напряженного дня;
- после ночи с недостаточным количеством сна.

ПРОТОКОЛ НА 10–15 МИНУТ

- Лягте или сядьте в удобном положении.
- Обеспечьте телу устойчивую опору.
- Отключите уведомления.
- Поставьте таймер на 10–15 минут.
- Последовательно переводите внимание на стопы, голени, бедра, живот, грудную клетку, плечи и лицо.
- Замечайте температуру, вес тела и контакт с поверхностью.
- В конце сделайте три обычных вдоха.
- Откройте глаза и медленно встаньте.

ТЕХНИКА 5

РЕЛАКСАЦИЯ ДЖЕКОБСОНА

Прогрессивная мышечная релаксация помогает научиться замечать разницу между напряжением и расслаблением. Каждая мышечная группа кратко напрягается, затем полностью отпускается.

Интенсивность

Используйте около 30–40% от максимального усилия.

Основная задача практики — почувствовать переход от напряжения к расслаблению.

КОРОТКАЯ ВЕЧЕРНЯЯ ПРАКТИКА

КИСТИ

Сожмите кулаки на четыре секунды.
Расслабьте руки на восемь секунд.

ПЛЕЧИ

Поднимите плечи к ушам на четыре секунды. Мягко опустите и расслабьте их.

ЛИЦО

Слегка зажмурьте глаза и наморщите лоб.
Через четыре секунды полностью расслабьте лицо.

ЖИВОТ

Мягко напрягите мышцы живота.
Через четыре секунды отпустите напряжение.

ЯГОДИЦЫ И БЕДРА

Напрягите мышцы на четыре секунды.
Расслабьтесь на восемь секунд.

СТОПЫ

Осторожно потяните носки на себя.
Отпустите напряжение.

ТЕХНИКА 6

РАБОТА С КОФЕИНОМ

Во время бодрствования в организме постепенно накапливается аденозин. Его сигнал помогает мозгу распознавать потребность во сне. Кофеин временно блокирует аденозиновые рецепторы и уменьшает ощущение сонливости.

Регулярное употребление кофеина в вечернее время может влиять на продолжительность и глубину сна.

МЯГКИЙ ПРОТОКОЛ СНИЖЕНИЯ

ДЕНЬ 1–2

Посчитайте общее количество кофеина за день.

Учитывайте:

- кофе;
- чай;
- энергетические напитки;
- колу;
- предтренировочные комплексы;
- шоколад в больших количествах.
-

ДЕНЬ 3–4

Перенесите последнюю порцию кофеина на время минимум за 8–9 часов до сна.

ДЕНЬ 5–7

Уменьшите привычную дозу на 25–50%.

Часть напитка можно заменить водой, травяным чаем или кофе без кофеина.

Сохраняйте приятный утренний ритуал и постепенно меняйте количество кофеина.

СУТОЧНЫЕ ЯКОРЯ БЕЗОПАСНОСТИ —

Нервная система постепенно обучается через регулярные и предсказуемые действия.

Выберите два якоря, которые сможете повторять каждый день в течение недели.

1. Утренний свет

Выйдите на улицу в первый час после пробуждения на 10–20 минут.

2. Регулярное питание

Поддерживайте комфортные интервалы между приемами пищи.

3. Спокойное движение

Добавьте 10–20 минут ходьбы.

Прогулка помогает уменьшить мышечное напряжение и переключить внимание.

4. Сенсорная тишина

Выделите десять минут без экрана, музыки, сообщений и разговоров.

Позвольте нервной системе снизить количество поступающих сигналов.

5. Ритуал завершения дня

Запишите три задачи, к которым вы вернетесь завтра.

ПРОТОКОЛ ПОДДЕРЖКИ

День 1. Наблюдение

- ☐ *Заполните чек-лист признаков перегрузки.*
- ☐ *Выполните три минуты дыхания по схеме 4–6.*
- ☐ *Запишите время и количество кофеина.*
- ☐ *Вечером оцените напряжение и сонливость.*

День 2. Возвращение внимания в тело

- ☐ *Выполните пять минут мягкого миофасциального расслабления.*
- ☐ *Прогуляйтесь десять минут без телефона.*
- ☐ *Выпейте последнюю порцию кофеина минимум за 8–9 часов до сна.*
- ☐ *Перед сном выполните три цикла релаксации Джекобсона для кистей, плеч и лица.*

ПРОТОКОЛ ПОДДЕРЖКИ

День 3. Навык переключения

- ☐ Выполните три-пять минут медленного дыхания.
- ☐ При эмоциональном всплеске используйте прохладный компресс при отсутствии противопоказаний.
- ☐ Выполните десять минут NSDR в течение дня.
- ☐ Запишите, что вызвало напряжение и какая практика помогла изменить состояние.

День 4. Снижение стимуляции

- ☐ Уменьшите количество кофеина на 25% или замените одну порцию напитком без кофеина.
- ☐ Проведите десять минут в сенсорной тишине.
- ☐ Перед сложной задачей выполните 90 секунд спокойного дыхания с удлиненным выдохом.

День 5. Поддержка естественной сонливости

- Проведите 10–20 минут на улице после пробуждения.
- Соблюдайте выбранное время последнего приема кофеина.
- Выполните десять минут релаксации Джекобсона перед сном.

День 6. Создание запаса энергии

- Выполните 15 минут NSDR или сканирования тела.
- Прогуляйтесь в спокойном темпе в течение 20 минут.
- Освободите день от одной необязательной нагрузки.

День 7. Личный протокол

- Сравните уровень напряжения, энергии и качество сна с первым днем.
- Выберите три практики, которые дали наиболее заметный результат.
- Составьте минимальный план на неделю: утро, день и вечер.
- Запишите медицинский вопрос, который стоит обсудить со специалистом при сохранении симптомов.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Если практики помогают ненадолго, важно определить факторы, которые продолжают поддерживать перегрузку.

1. Проверить базовую физиологию

Вместе с врачом можно оценить:

- качество и продолжительность сна;*
- общий анализ крови;*
- уровень ферритина;*
- работу щитовидной железы;*
- уровень витамина D;*
- другие показатели с учетом симптомов и анамнеза.*
-

2. Оценить психологическую нагрузку

Продолжительные конфликты, травматический опыт, тревожные и депрессивные состояния требуют профессионального внимания.

Поддержку могут предоставить психолог, психотерапевт или врач-психиатр в зависимости от ситуации.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

3. Рассматривать организм как единую систему

*На состояние человека одновременно
влияют:*

- *психика;*
- *работа мозга;*
- *гормональная регуляция;*
- *сон;*
- *питание;*
- *движение;*
- *отношения;*
- *социальная среда.*

***Интегральному пониманию этих
процессов посвящена программа
Health Coaching.***

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

3. Рассматривать организм как единую систему

*На состояние человека одновременно
влияют:*

- *психика;*
- *работа мозга;*
- *гормональная регуляция;*
- *сон;*
- *питание;*
- *движение;*
- *отношения;*
- *социальная среда.*

***Интегральному пониманию этих
процессов посвящена программа
Health Coaching.***

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

Health Coaching — это программа о системном подходе к здоровью, восстановлению энергии и активному долголетию. В процессе обучения вы разберётесь, как связаны работа мозга, нервная и гормональная регуляция, питание, сон, движение и эмоциональное состояние, а также получите практические инструменты для сопровождения себя и других людей.

Кому подойдет программа

Программа создана для тех, кто хочет глубже понимать процессы, происходящие в организме, улучшить собственное самочувствие и помогать близким. Обучение также подойдет нутрициологам, психологам, врачам, фитнес-тренерам, специалистам помогающих профессий и тем, кто планирует развиваться в направлении ***Health Coaching***.

ссылка на сайт обучения