

## Рекомендации психолога

### Способы быстрого снятия психоэмоционального напряжения



Эмоциональное напряжение часто путают со стрессом, хотя эти понятия стоит разделять. Можно сказать, что эмоциональное напряжение – это причина, а вот состояние стресса – следствие. Кто-то делится своими проблемами, страхами и обидами с друзьями и любимыми, кто-то идет к психологу. Как же справиться с напряжением, если остался сам с собой наедине?

10 экспресс-методов снятия психического напряжения, доступных каждому.

#### **1. Глубокие дыхательные упражнения**

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом в живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто Вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете ваши легкие пустым, опять же досчитайте до четырех. Начните упражнение снова и повторяйте 3-4 раза.

#### **2. Быстрая релаксация**

При стрессовой ситуации умение быстро расслабиться. В начале нужно будет применить предыдущий прием снятия эмоционального напряжения, глубокие дыхательные упражнения два, три раза, считая про себя вдох, выдох... После достижения общей релаксации нужно прочувствовать все мышцы своего тела. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Если почувствуете излишнее мышечное напряжение в какой-либо части тела (например, в правой руке), то напрягайте, а затем расслаблять различные группы мышц этой части тела (напрячь и расслабить

бицепсы, мышцы предплечья и тд.). Попробуйте почувствовать свое тело и как оно расслабляется. Эту методику можно отрабатывать и в воображаемой стрессовой ситуации. Повторяйте упражнение один раз в неделю.

### **3. Концентрация**

Для данного упражнения хорошо подходит упражнение концентрации на вещах, которые окружают Вас в данный момент. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещь одинакового цвета, например, запомните все белого цвета. Закрепите белый цвет с ассоциацией белого молока, белых облаков и т.д. После, соберите все предметы один за другим, останавливаясь отдельно на каждом предмете. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.

### **4. Смена обстановки**

Смена обстановки - хороший помощник снять напряжение. Если у Вас плохое настроение, чувство напряженности, угнетает обстановка, то покиньте помещение, где возник острый стресс. Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Оглянитесь вокруг, посмотрите, что Вас окружает, наблюдайте за природой. Если это выходные, то обязательно выйдите на природу (когда позволит погода), сходите в кино, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное.

### **5. Расслабление**

Лягте на спину. Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Медленно расслабьте тело. Начинайте медленно вдыхайте через нос. Заполните нижнюю часть груди, а затем среднюю и верхние части груди и легких. Не забудьте сделать это медленно. Задержите дыхание на секунду или две. Затем нужно спокойно и легко выпустить воздух. Подождите несколько секунд и повторите упражнение. Представьте себе, что Вы находитесь в спокойной ситуации. Вы можете продолжить эту технику дыхания до тех пор, как Вам нравится, пока не захочется спать.

### **6. Отвлечение**

Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните мыть посуду или делать уборку, выгуливать собаку, читать. Не важно, любая выбранная деятельность поможет Вам отвлечься.

### **7. Музыка**

Выберите свою любимую тихую, успокаивающую музыку. Расположитесь по удобней и слушайте в спокойной обстановке.

## **8. Общение**

Поговорите на отвлеченную тему с любимым человеком, которого знаете. Он может находиться рядом с Вами, либо Вы может позвонить ему по телефону. Это поможет Вам отвлечься в данном этапе.

## **9. Теплый душ**

Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации и расслаблению путем легкого массирующего действия. Душ может быть и контрастным, все зависит от Ваших личных предпочтений.

Все эти рекомендации помогут Вам быстро избавиться от психоэмоционального напряжения. Не дайте эмоциям управлять вашей жизнью.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНОСТИ.**

Предлагаем упражнения, с помощью которых вы сможете самостоятельно избавиться от напряжения и тревожности в различных ситуациях.

### ***Упражнение "Апельсин"***

Ложитесь на спину, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Представляйте, что к правой руке подкатился апельсин, возьмите апельсин в руку и начинайте выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд). Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

### ***Упражнение "Сдвинь камень"***

Ложитесь на спину. Представляйте, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд).

Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

### ***Упражнение "Черепашка"***

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Представляйте, что Вы маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).

### ***Упражнение "Расслабление в позе морской звезды"***

Желательно упражнение выполнять под музыку. Ложитесь на спину, расслабьтесь в позе морской звезды. Закройте глаза и представьте место, где любите отдыхать, где всегда себя хорошо и безопасно чувствуете. Это может быть реальное место или вымышленное. Представляйте, что находитесь в этом месте и делаете то, что вам хочется.. Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения нужно открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.