

Методы снятия эмоционального напряжения

Метод глубокого дыхания



Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных клеток и способствует мышечному расслаблению.

В стрессовой ситуации нужно стараться глубоко и медленно дышать. В случае сильного нервного напряжения нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох - вдвое длиннее вдоха.

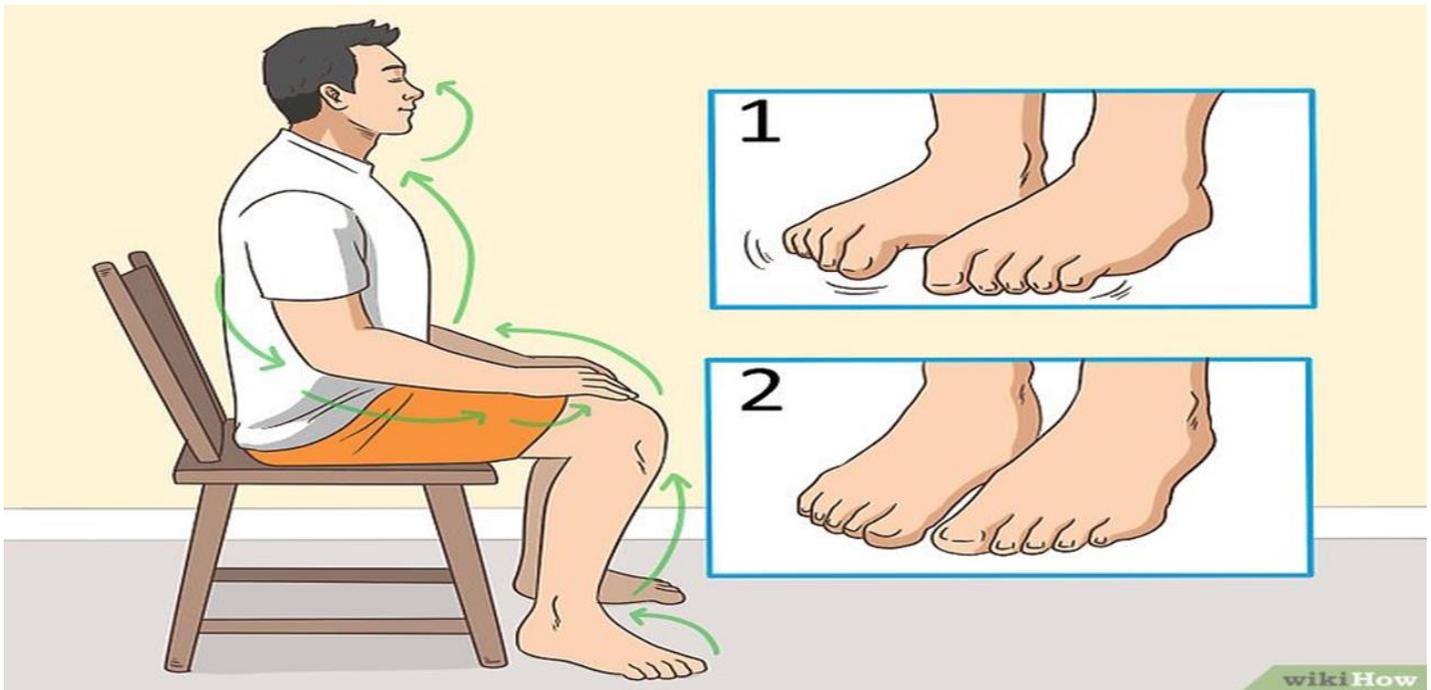
К парализованному стрессом мозгу вместе с кислородом поступит и сигнал: «Раз дыхание спокойное, значит опасность миновала. Можно вернуться к нормальной работе». Мозг начнет работать в обычном режиме.

Прогрессивная мышечная релаксация

Релаксацией называют состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, расслаблением, которое ощущается в организме.

Методика психомышечной релаксации по Джекобсону основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется.

При выполнении методики важно сильно напрягать мышцы, а после этого полностью их расслаблять, и обращать внимание на разницу ощущений, возникающих при напряжении и расслаблении мышц.



Визуализация (активное включение представлений и чувственных образов)

Воображая приятные, спокойные картинки человек достигает расслабления не только тела, но и сознания. Универсальными для релаксации считаются образы моря с легкими голубыми волнами, образы неба с медленно плывущими мягкими облаками, представления себя в лодке на тихом озере. В целом, наиболее комфортными для отдыха, умиротворяющими являются голубой и зеленый цвета.



Преодоление нежелательных мыслей методом самовнушения и самоубеждения

Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить...

Сенека

Можно использовать фразы: Я сделал все, что мог... Подумаю об этом завтра...



Юмор

Юмор – это спасательный круг на волнах жизни. Мир уцелел, потому что смеялся. «Смех так полезен, что одна минута хохота приносит человеку столько же пользы, как и 45-минутная физическая нагрузка». А.Кичаев



**Практические упражнения, которые помогут расслабиться,
успокоить нервную систему, восстановить энергию,
обрести вдохновение и вернуть вкус к жизни.**

Доска вдохновения

На доску вдохновения можно поместить все, что вас мотивирует, заряжает и окрыляет: любимые цитаты, важные слова, фотографии, рисунки, портреты людей, на которых вы равняетесь, списки целей, памятные безделушки из поездок...

Когда все будет готово, повесьте получившийся коллаж в своей комнате и каждый день вдохновляйтесь, рассматривая его.



Тревожная коробка

Люди часто переживают из-за каких-нибудь пустяков, которые уже через месяц не будут иметь никакого значения. К сожалению, наша богатая фантазия способна сделать слона из любой мухи. Чем дольше мы думаем о том, что нас беспокоит, тем навязчивее становятся тревожные мысли. А это серьезный стресс для организма!

Однако существует простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают вам покоя - отправить их на хранение. Просто опишите все свои тревоги на листке бумаги и положите его в специальную коробку. Это поможет освободить голову от токсичных мыслей. В конце месяца перечитайте записи и выбросите. Скорее всего, вы увидите, что все разрешилось и переживания были напрасными.



Прогулки на природе

Общение с природой — это самое сильное лекарство от стресса и напряжения. Чаще бывая на воздухе, ты становишься здоровее, спокойнее и счастливее. Прогулки улучшают настроение, снижают тревожность, положительно влияют на работу мозга. Так что постарайся хотя бы полчаса в день проводить в парке, саду, горах, лесу, у водоема. Не сиди сутками в помещении, особенно в ясную погоду!

Во время прогулки не думай о проблемах. Просто внимательно смотри по сторонам. Отмечай оттенки, запахи, звуки. Подставь лицо солнцу и почувствуй, как тебя наполняет радость!



Цифровой детокс

Время от времени полезно отдохнуть от телефона, планшета, компьютера и других устройств. На то есть множество причин. Мерцающие экраны нарушают ритмы сна. Из телевизора и Интернета на нас обрушивается слишком много информации, а это ухудшает работоспособность мозга.

Конечно, в современном мире трудно совсем обойтись без гаджетов, но мы вполне можем устроить себе небольшую передышку. Попробуйте один из следующих методов.

1. Если вы пока не готовы к радикальным мерам, начните с легкой версии цифрового детокса: отключите все электронные устройства на один час. Чем можно заняться в это время? Почитайте книгу, займитесь творчеством, прогуляйтесь, сделайте разминку и т.п.
2. Попробуйте провести без телефона, компьютера и телевизора целый день (например, субботу или воскресенье).

Хобби-терапия

Хобби — это замечательный способ отвлечься от повседневных забот, расширить кругозор, самореализоваться и почувствовать себя счастливее. Найдите дело, которое вас вдохновляет. Научитесь чему-нибудь, если давно об этом мечтали. Не бойтесь пробовать новое!



Дневник благодарностей

Как утверждают ученые, благодарность полезна для здоровья. Когда вы испытываете это чувство, то концентрируетесь на приятных моментах и вспоминаете хороших людей, а ваше настроение автоматически улучшается.

Заведите специальный блокнот и каждый вечер записывайте в него несколько вещей, за которые вы благодарны прошедшему дню. Ничего страшного, если это будут какие-нибудь мелочи: интересный разговор, солнечная погода и т.п... Помните: даже в самые темные времена можно почувствовать себя счастливым, если обращать внимание на светлые стороны жизни.



Педагог-психолог Щербина Ольга Алексеевна