

СТРЕСС-РЕЛАКС

Экспресс-упражнения для снятия стресса и напряжения

Аутогенная тренировка

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая» -5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая» - 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе.»
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

Спина

Поработаем с мышцами спины. Ещё в древности говорили: человек несёт крест своих забот на спине. Этот груз забот можно представить в виде тяжелого рюкзака. Напрягите мышцы спины, плотно сведите лопатки. А теперь максимально расслабьте спину. Мысленно уберите из рюкзака все свои проблемы.



Экспресс-релаксация

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

(4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки». (2-3 сек.) Задержка дыхания. (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки. (2-3сек.) Задержка дыхания.

Некоторые приемы снятия стресса

- Осознание и проговаривание (вслух или про себя) эмоциональных переживаний. Смочите виски водой.
- Упражнение: Дыхание животом (а не грудью), язык при этом прижат к небу. Упражнение: Можете медленно сосчитать от 1 до 10 и в обратном порядке, связав счёт с ритмом дыхания и пульсом.
- Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось "гору с плеч". Встаньте,



Кисти рук

Сейчас перейдем к рукам. Сожмите одновременно обе руки в кулаки. Представьте, что вы сжимаете в кулаке свою болезнь. Раздавливайте свою болезнь как можно сильнее в течение 5 секунд. Еще крепче! Расслабьте руки. Повторить 3 раза. С целью расслабления противоположных мышц растопырьте пальцы рук как можно шире. Еще шире! Задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза. Сосредоточьтесь на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук.

Нижняя часть ног

Теперь переходим к нижней части ног. Поднимите обе пятки высоко! Выше! Подержите так! Расслабьте (мягко опустите на пол). Затем оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьте ноги.

Вы познакомились с одним из способов снятия нервно-мышечного напряжения. Используйте его с целью исключения стрессовых факторов,

С любовью, Ваш психолог

широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз и сразу станет легче.

•«Семь свечей». Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

•Чтобы отвлечься, мысленно перемещайте взгляд от одного объекта к другому, задерживая на каждом взгляде на 1-2 секунды и произнося его название (мысленно или шепотом, но ясно и отчетливо его проговаривая)

•«Воздушный шарик». Цель: снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания. Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А, потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты.



ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА,
ЧТОБЫ ТРАТИТЬ ЕЁ НА ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ.

•Учитесь отвечать "нет", когда от вас требуют того, что выше ваших возможностей.

