

СПОСОБЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Для того, чтобы избавиться от негативных последствий переутомления и нервно-эмоционального перенапряжения и привести в норму свое психическое и физическое состояние, в повседневной жизни чаще всего используются следующие способы:

1. Сон

Часто сон помогает не только снять усталость, отдохнуть, но также и как бы «заспать» те или иные переживания. Повышенная сонливость некоторых людей в те жизненные периоды, которые сопряжены со стрессами и высокой эмоциональной нагрузкой, — явление весьма распространенное.

2. Общение с людьми.

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор по душам с близким другом или в компании несущих положительную энергетику людей.

3. Водные процедуры

Горячий душ успокаивает, помогает расслабиться. Холодный или контрастный душ, помогают взбодриться, преодолеть вялость и чувство усталости.

4. Хобби

Для многих людей занятие любимым делом в свободное от работы время будь то марки, вязание, футбол или музыка — является лучшим способом снять напряжение и восстановить силы.

5. Физические упражнения и спорт

Активный отдых и занятия спортом это довольно распространенный способ борьбы со стрессами и с той усталостью, которая накапливается после рабочей недели.

6. Смена обстановки

Для многих людей, смена обстановки, которая происходит когда они уезжают отдыхать на дачу, в деревню, едут в туристическую поездку, в гости в другой город является наилучшим способом восстановить необходимый запас физических и душевных сил.

7. Приобщение к искусству.

Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов. Посещение концертов, кинотеатра, театра, выставки – приятное соприкосновение с прекрасным.

8. Смех, юмор

Хорошей профилактикой от стресса является активизация чувства юмора. Ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности на отрезки жизненного пути.

Наиболее распространенными способами сознательной саморегуляции и снятия напряжения являются:

- релаксация (сознательное нервно-мышечное расслабление тела);
- аутотренинг (работа с самоприказами через регулирование состояния различных органов и участков тела);

- визуализация (саморегулирование состояний на основе мысленного воссоздания во всех подробностях образа приятного места, красивого пейзажа и своих ощущений при нахождении там);
- медитация (приведение психики человека в состояние глубокой сосредоточенности путем размышлений).

Релаксационные упражнения

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1–2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

4. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.

5. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

6. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

7. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

8. В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

9. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

10. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем вначале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

Визуализация «Путешествие в прошлое»

Вспомните тот период времени, когда вы были совершенно спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и с окружающими.

Вспомните все в мельчайших подробностях.

Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии.

Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете).

Каждый раз при воспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности.

Пусть путешествие в прошлое продолжается до тех пор, пока оно доставляет вам удовольствие. Осуществляйте такие путешествия как можно чаще, когда вам нужно отдохнуть после серьезной травмирующей ситуации или перед трудным делом.

Техника расслабления мышц «Синдром Желло»

Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение.

Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове.

Полностью расслабившись, медленно и глубоко дышите животом, пока не появится ощущение умиротворенности и покоя.

Второй вариант. В состоянии расслабленности методично напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц, концентрируя внимание сначала на напряжении, а затем на расслаблении мышц (соблюдение контрастности ощущений: напряжение — пауза — расслабление).

Можно записать на пленку приведенный ниже текст, чтобы делать под него упражнение.

Закройте глаза. Думайте о том, что все мышцы вашего тела расслабляются.

Сожмите кисти рук в кулаки — расслабьтесь.

Сожмите руки в локтевых суставах до полного напряжения — выпрямите руки и расслабьтесь.

Вытяните руки вдоль тела и расслабьте их.

Сведите лопатки — расслабьтесь.

Нахмурьте брови — расслабьте мышцы лица.

Крепко зажмурьтесь — расслабьте веки.

Плотно сожмите губы — расслабьтесь.

Отведите голову назад — наклоните голову вперед — расслабьте шею.

Выгните спину — расслабьтесь.

Втяните живот, напрягите его — расслабьтесь.

Напрягите ягодичные мышцы — расслабьтесь.

Согните ноги в коленях — расслабьте.

Подожмите пальцы ног — расслабьтесь.

При расслаблении следите за своим дыханием: оно должно быть глубоким и размеренным.

При желании необходимо просто закрыть глаза и уединиться в вашем убежище.

Визуализация «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Упражнение «Внутренний луч»

Это упражнение помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Примите удобную позу сидя или лёжа.

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи тёплым, ровным и расслабляющим светом.

По мере движения луча исчезает напряжение, «охлаждаются глаза», ослабевают зажимы в уголках губ, опускаются плечи. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобождённого человека, удовлетворённого собой.

Упражнение «Пресс»

Упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Его можно выполнять перед любой психологически сложной ситуацией, требующей самообладания и уверенности в себе.

Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться ощущения физической тяжести внутреннего пресса, выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции.