

ПАМЯТКА Как быстро снять стресс

Случаются ситуации, когда нужно знать, как помочь себе при стрессе быстро и независимо от окружающей обстановки. Избавиться от чувства тревоги, пережить шок, прийти в себя поможет ряд методик, разработанных психологами и врачами специально для таких случаев.

• Упражнения для снятия стресса.

Дыхательные упражнения помогут быстрее успокоиться, укрепить нервную систему, запустить необходимые процессы на теле. Для нормализации внутреннего состояния достаточно сделать 10 медленных глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Упражнение насыщает кислородом клетки головного мозга, повышает стрессоустойчивость и активизирует восстановление организма.

• Гимнастика на снятие напряжения.

Сильный стресс или нервное напряжение зажимает мышцы на теле и лице, поэтому чтобы избавиться от него, необходимо сначала расслабиться и разогреть мышцы. Перед проведением гимнастики, нужно определить на каком месте появилась скованность. Снимать напряжение на теле можно простыми гимнастическими упражнениями: вращение головой, плечами, растирание рук и пальцев. Убрать последствия стресса на лице легко — с помощью вдоха через рот или улыбки

Упражнение «Самомассаж»

Цель: развитие навыков самомассажа.

Инструкция: Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если Вы устали ходить то, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.

Упражнение «Дыхание на счет 7-11»

Цель: снятие напряжения, усталости.

Инструкция: Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале Вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Упражнение «Руки».

Цель: снятие напряжения, усталости.

Инструкция: У Вас закончился урок и есть несколько минут свободного времени, уделите себе это время.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно

избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдите по классу.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

Упражнение «Поплавок в океане»

Цель: расслабление, снятие эмоционального напряжения, усталости.

Инструкция: Закройте глаза и вообразите, что Вы маленький поплавок в огромном океане. У Вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут Вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть Вас, но Вы опять выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить эти погружения и выныривания. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще возникают ощущения, когда Вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Упражнение «Стряхни»

Цель: снятие нервно-психического напряжения, усталости.

Инструкция: Я хочу показать Вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из Вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовить работу» Кто-то настраивает себя на то, что не выполнит хорошо работу и наделает кучу ошибок. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный как другие. Что мне зря стараться?».

Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с Вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки....

Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает и Вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Анализ:

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Упражнение «Голова».

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

Инструкция: Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на Вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором Вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Дыхательные техники:

Дыхание областью живота. Дышите глубоко животом, не грудью. На вдохе он накачивается, округляясь, на выдохе - вы его сдуваете и слегка втягиваете внутрь.

Чтобы контролировать такой тип дыхания, положите ладони на область пупка. Прodelывайте упражнение пять минут.

Медленное дыхание. На 4 счета сделайте вдох, далее на 4 счета задержка дыхания. Затем, на 4 счета выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счета. Дышите так пять минут, после чего незаметно придет расслабление.

«Мороженое». Встаньте прямо, руки вверх. Вытянитесь и напрягитесь всем телом. Так задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и устать от него. Представьте, что вы заморожены, как мороженое. Затем представьте, что над вами появляется солнце, и его лучи вас нагревают. Начинайте медленно «таять» под его лучами. Вначале расслабьте кисти, затем предплечья, потом плечи, шею, тело, а в дальнейшем и ноги. Расслабляйтесь полностью.

«Визуализация». Представьте, что вы на берегу моря. Сидите на белоснежном песке, вас согревает солнце, а ноги омывает чистая вода. Перед вами только голубая прозрачная гладь, все проблемы остались за горизонтом. Вам в лицо дует нежный ветерок, теплые брызги щекочут. Побудьте в таком состоянии 5 минут.

Упражнение «7 свечей». Включает элементы дыхательной гимнастики и визуализации. Представьте, что перед вами горят семь свечей, которые нужно задуть. Сделайте глубокий вдох и задуйте первую свечу. Воображайте, как гаснет пламя. И так по очереди задувайте все 7 свечей пока не погрузитесь в темноту, которая избавит вас от навязчивых мыслей.

Возьмите **листок бумаги** и нарисуйте ситуацию, которая вас беспокоит и заставляет нервничать. На оборотной стороне листа запишите все свои негативные отрицательные эмоции, которые вызывает ситуация. Освободитесь от всего того, что внутри накопилось. Затем сожгите либо порвите лист.

«Тянемся к звёздам». Стойте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Делайте глубокий вдох и поднимайте руки вверх, еще потянитесь, как будто хотите достать с неба звезду. Задержитесь так. Далее выдохните и опустите руки, расслабьте их и встряхните.

Способ «Лимон». Сидя на диване или полу, примите позу лотоса. Закройте глаза, представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимайте кулак, будто выжимаете из него сок. Сжимайте кулак изо всех сил, пока силы не закончатся, а воображаемый сок не вытечет. Тоже - на другую руку. Упражнение можно попробовать и сразу на обе руки.

Упражнения «Глобализация». Представьте себя и свою проблему. Затем представьте, что вы находитесь внутри большого дома, а дом - внутри улицы. Эта улица внутри района, который внутри города. Город же располагается внутри страны, которая находится на материке. Материк, разумеется, на планете Земля, Земля - в галактике, а галактика во Вселенной. Таким образом, вам удастся, хотя бы частично сбросить значимость ваших проблем и снизить остроту психотравмирующих переживаний.

Тренинг «Качели». Лежа на полу, согните ноги в коленях и обхватите их руками. Далее, округлив спину и приподняв голову и приблизив ее к груди, раскачивайтесь вперед и назад сначала. Потому пробуйте покачивания из одной стороны в другую. Процесс продолжайте около одной-двух минут. Изматывающие мысли утихнут.

«Расслабление»

Для быстрого изменения настроения, умственного оживления необходимо научиться владеть тонусом мышц лица. Умение снимать «зажимы» лица – отличное средство для сохранения самоконтроля в сложных напряженных ситуациях. Такая мимическая зарядка оживляет умственную деятельность. Упражнения:

1. Сморщите лоб, подняв брови, как будто удивляетесь, затем расслабьтесь. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.
2. Нахмурьтесь («сердитесь») – расслабьте брови.
3. Расширьте глаза («вам страшно») – расслабьте веки.
4. Расширьте ноздри («вдыхаете запах»).
5. Зажмурьтесь («выражаете ужас») – расслабьте веки; сузьте глаза – расслабьтесь.
6. Поднимите верхнюю губу, сморщив нос («вы презираете») – расслабьтесь.
7. Оскальте зубы («вы вне себя от ярости») - расслабьте щеки и рот.
8. Оттяните вниз нижнюю губу («вам что-то отвратительно») - расслабьтесь.