

Техніки по зниженню емоційної напруги та тривоги

Методи релаксації та дихальні вправи, що допоможуть знизити тривожний стан:

1. Одним із дієвих способів для зняття емоційного напруження є переключення уваги. Наприклад ми можемо порахувати від 100 до 0 з кроком у 7 (100, 93, 86...), можна навіть засікати час або ж рахувати з рідними.

2. Також заспокоює, коли ми натискаємо на особливі точки свого тіла (рис. 1):

- (точка на голові, посередині лобної частини). Вона заспокоює, збільшує активність мозкового кровообігу, коли ми великим пальцем масуємо дану точку, то це заспокоює і концентрує нашу увагу.
- Точка на руці (між великим і вказівним пальцем). Дану точку радять застосовувати при станах, які пов'язані з запамороченням, головними болями, коли відчуваєте дискомфорт. Легкими масивними рухами повторюєте протягом хвилини, а потім можна повторити.
- Під час гострих реакцій на стрес, або самі собі, або ж попросіть своїх близьких помасирувати точки ззаду голови на потилиці. Це покращує відтік крові від голови, що виникає під час психологічного напруження, збудження, повертаючи вас в нормальну форму.

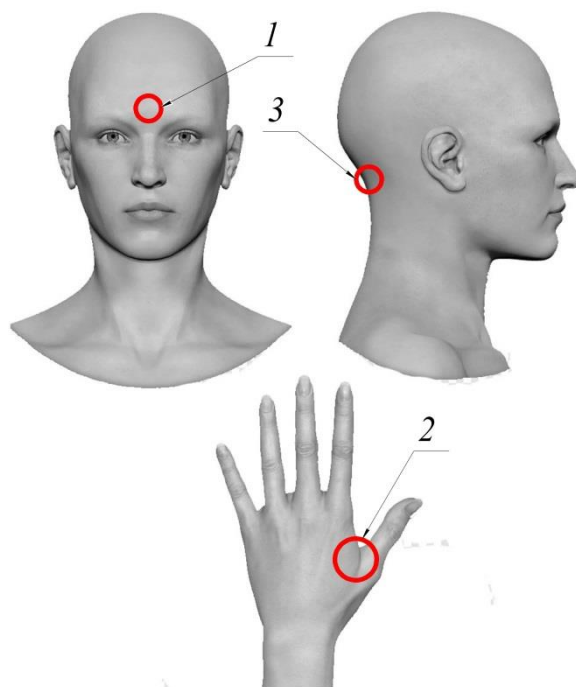


Рис. 1

3. Ще один дієвий спосіб – рухи очима. Рухайте очима в різні боки: подивіться вгору, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді – знову прямо.

Ця вправа залучатиме “блукаючий нерв”, аби ми розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоб вони на це дивилися й переводили погляд.

Це метод ДПДГ (десенсибілізація за допомогою руху очей), для зняття наслідків важкого стану. Очі є відростком мозку й певна серія рухів очима здатна впливати на роботу мозку й нервової системи.

Можна стежити за рухами, тієї людини яка поряд, або ви самі за схемою, яку бачите на рисунку, плавно переводячи очима між двох предметів, так звана лежача 8. Раз 25-30, потім робіть різкий видих. Під час цієї серії рухів можуть піти сльози. Це нормально: нехай виходять (рис. 2).

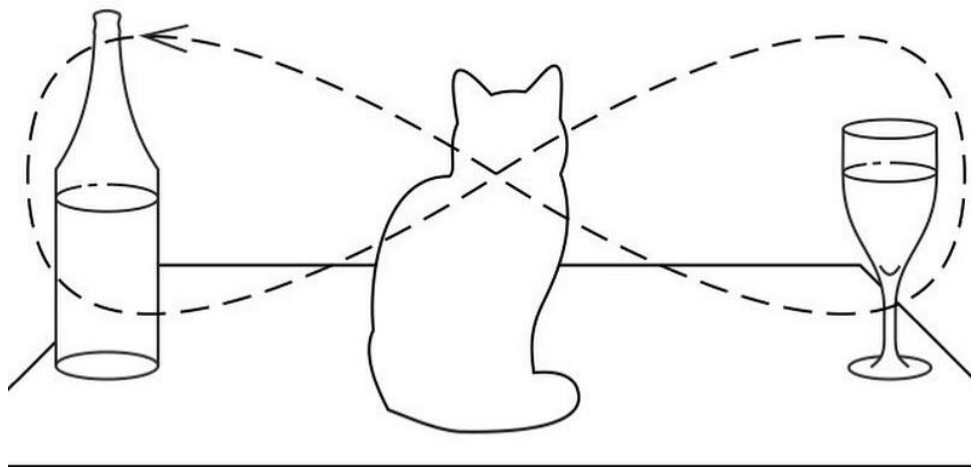


Рис. 2.

4. Коли людина знаходиться в стані стресу, коли вона боїться або хвилюється, її дихання стає судорожним, поверховим. Оскільки все тіло людини в цей момент наповнене негативними емоціями і переживаннями, то вдих просто блокується ними. Коли людина заспокоюється, її дихання стає неспішним, рівним. Тобто, при повному диханні хвилювання зникає і досягається стан релаксації. Тому кожній людині потрібно навчитися правильно дихати (акцент на слово «правильно»).

«Як же так, адже ми з самого народження вміємо дихати» – запитаете ви. Вірно, ми всі вміємо дихати, але далеко не всі це роблять правильно. Дихання потрібно тренувати, щоб у процесі вдиху і видиху брала участь не тільки грудна клітка, але і нижні відділи живота. Дихальних вправ дуже багато – можна зайнятися йогою і тренувати дихання з її допомогою, можна почитати літературу сучасних фахівців...

- Простий і дієвий метод штучно відновити дихання – гімнастика, що займає 2,5 хвилини. Сядьте, займіть зручну позу, зробіть глибокий вдих, видих і знову вдих. На вдиху і видиху подумки рахуйте до десяти. Повторіть вправу п'ять разів.
- Можна використовувати техніку подовження дихання. Протягом декількох хвилин поспостерігайте за своїм тілом, визначте найбільш напружені частини, в яких виникає дискомфорт.

Робимо вдих 1-2-3, видих 1-2-3

Вдих 1-2-3-4, видих 1-2-3-4, вдих 1-2-3-4-5, видих 1-2-3-4-5 і т.п. Можна спробувати збільшувати чи зменшувати тривалість вдиху і видиху: вдих 1-2-3-4, видих 1-2-3-4-5...

- Сидячи чи лежачи, стисніть кулаки і тримайте так на рахунок 10, дихання не затримуйте. Покладіть їх розслабивши на коліна і слідкуйте за відчуттями протягом 10-30 с. Повторюйте цикл, до тих пір поки не відчуєте розслаблення в усьому тілі.
- Дуємо на великий палець (уявіть собі ніби задуваєте свічку – короткий вдих і глибокий видих).
- Дихання по квадрату:



Це, елементарні техніки, які ви зможете застосувати для зниження емоційною напруги, тривоги та зниження почуття паніки.

Бережіть себе та своїх близьких!