

Способы снятия психоэмоционального напряжения у взрослых

Тишурова Анжелика Ярославна,
педагог-психолог
СОГБДОУ «Центр диагностики
и консультирования»
г. Смоленск

«Помоги себе сам»

- В условиях постоянного стресса, необходимо научиться стимулировать парасимпатический отдел нервной системы, чтобы вернуть себе способность полноценно отдыхать и давать возможность организму восстановить нормальную работу
- **Для этого можно воспользоваться любым несложным двигательным упражнением, например, поворотами головы**
- У вас будут возникать различные мысли, ощущения. Не нужно заострять внимания или погружаться в них. Чувствуйте себя посторонним наблюдателем и если отвлеклись, то опять сконцентрируйтесь на движениях головы
- Постарайтесь заниматься такими упражнениями ежедневно, хотя бы в течение нескольких минут. Это поможет, когда никак не получается успокоиться или расслабиться после напряженной ситуации. Можно выполнять другие несложные движения, которые тоже можете постепенно и последовательно замедлять

Двигательное упражнение: повороты головы

- 1 этап – выполняйте обычные повороты головы вправо и влево, используйте обычную скорость, когда чувствуете себя комфортно. Повторите 4-6 раз.
- 2 этап – прикройте глаза и проделайте те же самые движения, но уже в 2 раза помедленнее. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, движении головы.
- 3 этап – не открывая глаза, еще сильнее замедлите темп. Можете использовать счет, начинайте с 30 на каждый поворот и увеличивайте число. Движение не должно идти рывками, важно сохранять плавность. Полностью сфокусируйтесь на своем теле, чувстве его замедления.

Пальчиковая гимнастика

Сожмите палец на руке на 20 секунд. Результат поразительный!
Оказывается, пальцы рук — это главные «генераторы» страхов, тревоги, напряжения, раздражительности и неуверенности в себе. Массируя или легонько сжимая их, вы не только избавляетесь от негативных эмоций, но и способствуете улучшению состояния определённых органов тела.

Пальчиковая гимнастика

Большой палец: тревога и головные боли

- Большой палец напрямую связан с такими состояниями, как депрессивность и тревожность, также он «контролирует» состояние селезёнки и желудка.
- Если вы заметили, что в последнее время стали более подвержены неврозам или страдаете от частых головных болей, сожмите большой палец ладонью другой руки.
- Сожмите палец достаточно сильно, но и не пережимайте тоже. Задержитесь в таком положении 3-5 минут. Это отлично влияет на мозговую деятельность.

Указательный палец: разочарование и мышечные боли

- Этот палец «отвечает» за возникновение страха и смятения, а также «контролирует» работу почек.
- Специалисты Массачусетского университета доказали, что массажирование указательных пальцев действительно положительно влияет на ход лечения почечных болезней. Также это помогает облегчению мышечных болей в спине.

Пальчиковая гимнастика

Средний палец: усталость, напряжение и гнев

- Если вы чувствуете себя уставшими, напряженными и раздражёнными, сожмите крепко средний палец и также задержитесь в этом положении на 3-5 минут.
- Это поможет не только избавиться от негативных эмоций, но и положительно скажется на работе печени. Кроме того, это упражнение способствует понижению кровяного давления и снижению тревожности.

Безымянный палец: проблемы с пищеварительной системой и пессимизм

- Хотите избавиться от негативных эмоций и неуверенности в себе? Сконцентрируйте свои силы и энергию на безымянном пальце.
- Также массаж этого пальца положительно влияет на работу пищеварительной и дыхательной систем, что уменьшает боли в области груди и почек. Не забывайте, что при выполнении этих упражнений нужно соблюдать спокойствие и контролировать дыхание.

Пальчиковая гимнастика

Мизинец: стресс и нервозность

- Этот пальчик «контролирует» самооценку. Если вы чувствуете, что в последнее время она у вас необоснованно низкая, возможно, мизинцу не хватает энергии и концентрации.
- Массируя этот палец, сконцентрируйтесь на том, что делаете, отбросьте все лишние мысли, думайте только о хорошем. Это упражнение также отлично подойдет тем, кто страдает от проблем с нервной системой или болей в грудной клетке.

**Надавите на центр ладони,
сделайте 3 полных вдоха и выдоха,
ослабьте давление и повторите этот цикл снова.**

- **Сжатые вместе ладони:** стабилизация состояния ума и нормализация кровотока.
- **Надавливание ладоней друг на друга** помогает усилить приток крови к почкам и кишечнику.

3 техники самопомощи при напряжении, тревожности, беспокойстве

- Порой мы не замечаем, как с каждым днем усиливается наша тревожность. И только при появлении бессонницы, беспокойства и ухудшении концентрации внимания задумываемся о том, что нужно что-то менять. Для этого предлагаем применить современные техники самопомощи — они не только избавят от тревожного состояния, но и помогут узнать себя лучше
- Для исследования своего состояния мы можем представить себя туристом, с любопытством наблюдающим за традициями местного населения. Для начала нам нужно обнаружить главный «артефакт» в своем теле — тревогу (напряжение) и понаблюдать за ней
-
- **А затем применить одну из психологических техник: расслабления, напряжения или дистанцирования**
- Лев Малазония, нейропсихолог, педагог, автор книги «Путешествие к Я», создатель психологического направления search-психология (поисковая психология)

ТЕХНИКА 1: НАПРЯЖЕНИЕ

- В этой технике применяется принцип увеличения напряжения.
- Попробуйте ощутить эмоцию в своем теле. Для этого отыщите ту часть тела, где она отзывается напряжением, тяжестью или неприятным сдавливанием. А затем слегка усильте это ощущение — чуть больше напрягите мышцы и удерживайте напряжение в этой зоне в течение нескольких секунд. Затем вернитесь к исходному состоянию. Так повторите 5-6 раз, удерживая эмоцию.
- Упражнение может занять несколько минут, но важно не прекращать его до того момента, пока вам не захочется расслабиться. Вскоре вы почувствуете, что напряжение внезапно спало. Возможно, в процессе его выполнения вам захочется как-то по-особому двигаться, поэтому лучше его делать в комфортном месте, там, где вы сможете уединиться.
- Этот метод может вызвать значительное напряжение, поэтому при физических и ментальных заболеваниях его нужно применять с осторожностью.

ТЕХНИКА 2: РАССЛАБЛЕНИЕ

- Как и при выполнении первой техники, мы начнем упражнение с обнаружения той области тела, где чувствуется эмоция. Далее представим себе, что с каждым вдохом через эту область поступает воздух, а с каждым выдохом выходит. Словно вы дышите через нее.
- Также можно представить, что с каждым циклом дыхания эта область очищается, что дискомфорт покидает ваше тело и скоро от него не останется и следа.
- Этот метод эффективен и для освобождения от физической боли, но в данном случае перед его применением необходимо проконсультироваться с врачом.

ТЕХНИКА 3: ДИСТАНЦИРОВАНИЕ

- Этот метод лучше всего подходит для экстренных ситуаций. Если вас охватила неожиданная тревога и вы чувствуете ее груз прямо сейчас, то представьте себе, что это не вы тревожитесь, а кто-то другой. Например, это может быть герой фильма, который вы смотрели. Это он идет на важную встречу завтра утром, и поэтому сейчас ему не по себе.
- Если этого окажется недостаточно для успокоения, то представьте своеобразную матрешку из образов. Например, вы смотрите фильм о том, как другой человек смотрит фильм, в котором кто-то тревожится. Эту матрешку можно повторять сколько угодно раз — до тех пор, пока вы не почувствуете себя в безопасности, ведь чувство тревоги будет от вас далеко-далеко, за стеклом многих экранов.
- Это упражнение не дает нам понять причину тревожности, но позволяет сохранить спокойствие в нужный момент. И только ради этого стоит попробовать его освоить.

Способы эмоциональной разрядки

- Дыхательная гимнастика
- Активное общение
- Спортивные занятия и физкультура
- Массаж и самомассаж
- Водные процедуры
- Релаксация (медитация)
- Трудотерапия
- Обнимание, ласка
- Пение
- Крик
- Жевание
- Музыка
- Танцы
- Путешествия
- Тактильный контакт с животными
- Посещение Храма
- Искусство
- Шопинг
- Рукоделие (вязание, , шитье, вышивание и т.д.)
- Сон
- Уединение
- Побить подушку, порвать бумагу
- Игра
- СПА
- Маникюр, парикмахерская
- Приготовление пищи
- Смена обстановки
- Творчество
- Психолог
- Прогулки
- Новые вещи (посуда, одежда и т.д.)
- Иглоукалывание
- Баня
- ...

Простое оборудование для самомассажа.

Упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения для взрослых

Упражнение «Воздушный шар»

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох. «Представь, что ты - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела.

Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие.

Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления».

Упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения для взрослых

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

«Встань, закрой глаза, руки подними вверх. Представь, что ты - сосулька (или мороженое). Напряги все мышцы тела.

Запомни эти ощущения. Забри в этой позе на 1-2 минуты. Затем представь, что под действием солнышка ты начинаешь медленно таять.

Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления».

(Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу).

Упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения для взрослых

«Прыжки и приседания»

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте.

Вполне возможно, что после выполнения упражнения Вам захочется полежать.

Заключение:

Не забывайте, что каждому из нас важно сохранять спокойствие ради наших детей, любимых, близких и в первую очередь ради себя.

Наша стабильность — это то, что побеждает любые невзгоды и помогает защитить других.

Интернет-источники

1. <http://pandia.ru/text/80/150/35829.php>
2. <https://yandex.ru/search>

Благодарю за внимание!

**СОГБДОУ «Центр диагностики и консультирования»,
г. Смоленск, ул. Академика Петрова, д. 4-Б,
8(4812)30-06-76
8(4812)66-53-03**

<https://ds-centr-diagnostics-smolensk-r66.gosweb.gosuslugi.ru/>