

Техники выхода из стресса

(для детей и взрослых)

Релаксация

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть им довольно легко – для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно неперемutable условие – мотивация, т.е. необходимо знать, для чего нужно освоить релаксацию.

Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями.

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Упражнения:

- Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
- **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.
- **Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

- **Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.
- **Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.
- **Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.
- **Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Концентрация

Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. Для начала упражнениями на концентрацию желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или – еще лучше – сразу же после возвращения домой. Пример концентрационного упражнения: концентрация на счете: мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Ауторегуляция дыхания

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание). Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией. Противострессовые

дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Техники:

Техника полного дыхания для расслабления

Одна из самых эффективных техник для снижения тревожности – это полное дыхание. Для корректного выполнения этой гимнастики мы должны знать, какие виды дыхания бывают. Как правильно нужно выполнять упражнения?

- Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз.
- Теперь наоборот, дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз.
- Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем – рука, лежащая на груди.
- После того, как вы освоите предыдущую технику, дышите глубоко, используя одновременно оба вида дыхания. При этом делайте небольшие паузы между вдохом и выдохом. Вдох и выдох должны длиться по времени одинаково.

Техника ассиметричного дыхания

Ещё одна полезная техника для снятия тревожности и расслабления – это короткий вдох и более продолжительный выдох. Например, попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 5-6 раз дольше, чем вдох. Это очень эффективное упражнение, поскольку сердечный ритм увеличивается на вдохе и снижается на выдохе. Таким образом, задерживая выдох, мы усиливаем эти эффекты.

Дыхание с сопротивлением или искусственная регуляция дыхания для релаксации

Техника дыхания с сопротивлением заключается в создании сопротивления на выдохе. Это можно сделать различными способами: например, выдыхая воздух через сомкнутые губы, зубы, через трубочку или даже с помощью пеня. Мы можем на выдохе издавать звук мантры “Ом” или просто

вибрируя наши голосовые связки. Этот звук резонирует с грудной клеткой и головой, создавая очень приятные ощущения.

Динамическое дыхание для расслабления

Существуют расслабляющие дыхательные техники, которые требуют немного воображения. На вдохе представьте приятную волну, накрывающую вас с головы до ног. Почувствуйте каждую часть вашего тела и если где-то есть напряжение, постарайтесь его снять. На выдохе представьте, что волна отступает.

Как понять, что вы расслабились? Можно сказать, что релаксация прошла успешно, если вы ощущаете лёгкое покалывание или тепло на кончиках пальцев.

Альтернативное дыхание для улучшения внимания

Техника альтернативного дыхания очень эффективна для повышения внимания. Для этого обхватите нос большим и указательным пальцем одной руки так, чтобы пальцы лежали на ноздрах. Затем на вдохе аккуратно зажмите одну ноздрю. На выдохе откройте закрытую ноздрю и одновременно зажмите другую. Чтобы вам легче это было визуализировать, представьте, что ваша рука обхватывает нос в виде буквы С и вы двигаете большим и указательным пальцем попеременно то вправо то влево, закрывая и открывая по очереди ноздри.

Есть различные вариации этой техники. Вы можете чередовать ноздри, через которые вдыхаете и выдыхаете, начинать справа налево и наоборот. Сначала вдыхать только через левую ноздрю и выдыхать через правую, а затем – вдыхать только через правую и выдыхать только через левую.

Этот способ дыхания помогает сконцентрироваться, наполниться энергией и усилить внимание. Поэтому не рекомендуется практиковать его перед сном.