

ПАМЯТКА САМОПОМОЩИ: СПОСОБЫ РЕЛАКСАЦИИ

В стрессовой ситуации человек часто чувствует себя напряженным. Напряжение – это телесный и психологический дискомфорт, который у каждого человека проявляется по-разному. Мышечное напряжение является результатом выработанной в процессе эволюции реакции на стресс, которую обычно обозначают как «бей или беги». Однако в современных обстоятельствах реакции «бей или беги» зачастую являются неуместными, что создает ненужные проблемы. Справиться с напряжением, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, помогают методы релаксации. Конечно, релаксация не поможет решить проблемы, вызвавшие стресс, но она поможет успокоиться, чтобы принять необходимые решения. Перечисленные ниже техники помогут быстро расслабиться и не требуют особых навыков.



При поверхностном дыхании человек может ощущать, что ему не хватает воздуха. При этом организм получает сигнал о том, что вы находитесь в опасности. Чтобы компенсировать недостаток воздуха, человек начинает совершать быстрые и поверхностные вдохи. Такое дыхание – основной признак паники. Для того, чтобы справиться с этим состоянием необходимо научиться глубоко и медленно дышать.

1. Лягте и закройте глаза. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях: чувствуется ли напряжение в теле? Сделайте несколько вдохов. Обратите внимание на то, как вы дышите: целиком ли заполняются легкие? Почувствуйте, поднимается ли грудная клетка при каждом вдохе? А живот?
2. Положите одну руку на грудь, а другую — на живот, чуть ниже талии. При вдохе представьте, что вы направляет поток воздуха глубоко в легкие. Почувствуйте, как они расправляются, наполняясь воздухом. При этом рука, которая лежит на груди, должна оставаться неподвижной, а вторая, — подниматься и опускаться при каждом вдохе и выдохе.
3. Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать. Дышите в удобном для вас ритме. Если вы чувствуете напряжение при дыхании, не беспокойтесь об этом и продолжайте дышать. Постепенно напряжение сойдет на нет. Если вы заметили, что рука, которая лежит на животе, практически не двигается, попробуйте немного нажать на живот. Старайтесь сделать так, чтобы во время вдоха поток воздуха преодолевал давление руки.
4. После того, как вы сделали несколько глубоких вдохов, начните считать число выдохов. После десяти начинайте счет с единицы. Продолжайте считать выдохи в течение десяти минут, следя за тем, чтобы рука на животе двигалась. Если вы отвлеклись на что-то и потеряли счет, просто начните считать заново.

МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Быстрая мышечная релаксация – это одновременное напряжение и последующее расслабление мышц всего тела. Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо напрячь все группы мышц и удерживать их в таком состоянии семь секунд. После этого следует стадия расслабления – двадцать секунд.

1. Сожмите кулаки, одновременно напрягая мышцы рук. Если вы не хотите, чтобы кто-то заметил ваше напряжение, напрягите мышцы опущенных рук. Удерживайте напряжение семь секунд, затем расслабьтесь.
2. Напрягите мышцы лица и наклоните голову. Проведите головой по кругу: по часовой стрелке и обратно. Отведите плечи назад, напрягите челюсть и мышцы горла. Сохраняйте напряжение несколько секунд, затем расслабьтесь.
3. Сделайте глубокий вдох, одновременно прогибая спину вперед. Расслабьтесь. Сделайте еще один глубокий вдох, выпятив при этом живот. Удерживайте это состояние несколько секунд, затем расслабьтесь.
4. Выпрямите ноги и направьте носки ступней вверх, напрягая все мышцы ног. Удерживайте такое состояние семь секунд, затем расслабьтесь.



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Еще один метод релаксации – визуализация. Для этого необходимо представить образ спокойного и приятного для вас места, в котором вы чувствуете себя безопасно и хорошо.

Если пока что у вас плохо получается визуализировать, следуйте инструкции:

1. Если ваш мысленный образ неясен или часть картинку отсутствует, – сфокусируйте свое внимание на неясной детали и подумайте: «Что это?». Удерживайте свое внимание до тех пор, пока образ не начнет проясняться.

2. Чем более реалистично вы сможете представить себе картинку, тем лучше. Для того, чтобы придать картинке реальности, исследуйте детали. Обратите пристальное внимание на формы предметов, их цвета, расположение, насыщенность. Определите источник света. Окиньте мысленным взглядом картинку, задерживаясь на каждом предмете, словно обводя его карандашом. Что вы видите? Представьте все как можно более подробно.

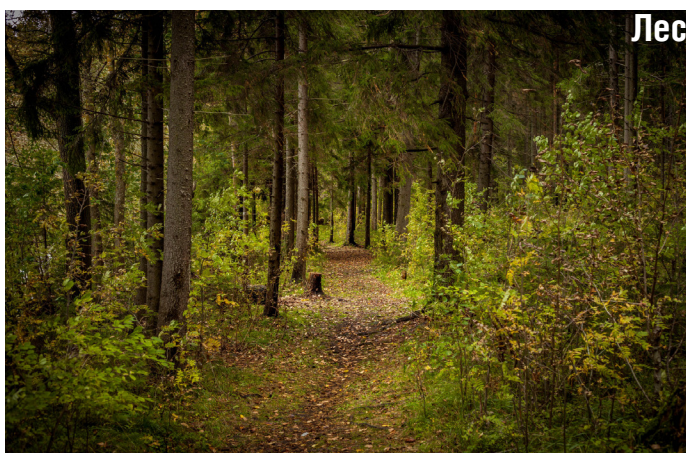
3. Подключайте мысленно и другие органы чувств. Представьте, как будто бы вы реально находитесь в этом месте. Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете? Обратите внимание на тактильные ощущения. Дует ли ветер? Ощущаете ли вы, как ваше тело соприкасается с землей (водой, песком, травой)? Какова температура того места, где вы мысленно находитесь? Может быть, вам тепло или, наоборот, прохладно?

4. Мысленно погрузитесь в картинку. Если вы видите себя как бы со стороны, смените ракурс. Например, если вы представили себя лежащим на траве, вместо того, чтобы видеть себя на земле, обратите внимание на небо и кроны деревьев, под которыми вы лежите. Это поможет вам создать эффект присутствия.

5. Если в ваше сознание вторгаются посторонние мысли, обратите внимание на их содержание, а затем быстро переключите внимание на образ, который создаете.

Время от времени в ваше сознание будут вторгаться посторонние мысли. Старайтесь не придавать им особого значения. Обратите внимание на возникшую мысль и сразу же переключите его на созданный вами мысленный образ.

ПРИМЕРЫ СПОКОЙНЫХ МЕСТ:



ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ?

1. Послушайте музыку. Любая спокойная, классическая или грустная музыка способствует релаксации. Особенно полезна музыка со сменой настроений и темпов.
2. Послушайте звуки природы. Шум водопада, прибоя, пение птиц и другие природные звуки помогают расслабиться и настроиться на позитив.
3. Сходите на прогулку. Свежий воздух и движение помогут успокоиться и привести в порядок внутренний мир.
4. Примите ванну, душ – подойдут любые водные процедуры. Вода – не только источник жизни, но и прекрасное успокоительное средство.
5. Займитесь творчеством. Существует стереотип о том, что творчество доступно только «особенным» людям. На самом деле это не так. Не стоит ограничивать себя в самовыражении из-за стереотипов. Выберите то, что вам по душе: это может быть письмо, музыка, рисование. Созидание положительно влияет на психику.
6. Займитесь медитацией. Медитация поможет вам привести в порядок свои мысли и эмоции.

Техника медитации:

- Сядьте или лягте удобно.
- Дышите глубоко.
- Перенесите свое внимание на ощущения в пальцах ног. Старайтесь уловить любые, даже мельчайшие, ощущения.
- Направьте ваше внимание вверх по телу через колени, руки, позвоночник, лицо — прямо к верхней части головы.
- Почувствуйте расслабление, спокойствие и тепло, которые окутывают тело.

7. Заботьтесь о себе. Старайтесь быть внимательными к своим ощущениям, мыслям и чувствам, которые возникают у вас в течение дня. В моменты напряжения фиксируйте то, что вы чувствуете. Чего вы хотели бы в этот момент? Может быть, вам нужно попить воды, прогуляться, расслабиться, переключиться? Можете ли вы сделать это сейчас или в ближайшее время? Будьте внимательны к себе и своим чувствам – это поможет вам справляться с усталостью в течение дня.



ИСТОЧНИКИ:

1. Дэвис М., Маккей М., Фэннинг П. «Как победить стресс и депрессию»;
2. Пенман Дэни, Уильямс Марк «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире»;
3. Уильям Дж. Кнаус «Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа. Рабочая тетрадь».