

Гимнастика для снятия физического напряжения

Разработанная Андреем Владимировичем Курпатовым, описанная в практикуме по системной поведенческой психотерапии.

Чтобы полноценно расслабиться, необходимо напрячь все группы мышц. Для этого примите следующее положение:

- **Кисти** – сожмите пальцы в кулак.
- **Предплечья** – согните кисти в лучезапястном суставе.
- **Плечи и надплечья** – разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты.
- **Лопатки** – сведите лопатки вместе и из этого положения опустите их вниз.
- **Лицо** (главный выразитель эмоций) – нахмурьте брови, глаза зажмурьте и сведите к центру, наморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.
- **Шея** – попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представляйте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие.
- **Пресс** – втяните живот, сделайте его плоским.
- **Ягодицы** – сядьте на жесткую поверхность одними ягодицами так, чтобы бедра её не касались, покачайтесь на наяржённых ягодицах.
- **Промежность** – одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя.
- **Бедра** – из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом.
- **Голени** – подайте стопы на себя и чуть – чуть к центру.
- **Стопы** – согните пальцы стоп.

Теперь в этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до 10, концентрируясь не на счете, а на напряжении.

На счет «десять» резко расслабьтесь, откиньтесь назад и сделайте глубокий, спокойный выдох.

При необходимости (определяется самостоятельно) можно сделать дополнительно 2-3 глубоких вдоха. Отдохните в течение минуты. Упражнение следует повторять не менее 7 – 10 раз в день до тех пор, пока вы не научитесь произвольно, быстро и полноценно расслабляться без предварительного напряжения.

Это упражнение необходимо использовать всякий раз при появлении тревоги как средство первой и неотложной помощи. А также во время приступов внутренней скованности, чувстве озлобленности и при стрессах.

Предупреждение.

Упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом (например, при сосудистых и неврологических заболеваниях)

Прогрессивная

мышечная

релаксация



Методика Эдмунда Джекобсона (прогрессивная мышечная релаксация)

1. Доминантная кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении).
2. Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность — кровать, подлокотник, и т. п.).
3. Не доминантная кисть и предплечье.
4. Не доминантное плечо.
5. Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот).
6. Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос).
7. Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам)
8. Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди)
9. Мышцы груди и диафрагма (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их)
10. Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину)
11. Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении)
12. Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни)
13. Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни)
14. Не доминантное бедро
15. Не доминантная голень
16. Не доминантная ступня.

Инструкция релаксации по методу Бенсона

- Сядьте спокойно в удобной позе.
- Закройте глаза.
- Расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица. Сохраняйте состояние расслабленности.
- Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После выдоха произнесите про себя слово «один». Например, «вдох...выдох – «один», вдох ...выдох – «один» и т. д. Дышите легко и естественно.
- Сохраняйте принятую позу от 10 до 20 минут. Вы можете открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, но, не тревожась при этом. Когда вы закончите, посидите несколько минут – сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте ещё несколько минут.
- Позвольте возникать релаксации в своём темпе. Когда вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова «один», то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче.

Применяйте эту технику 1 – 2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 часа после еды.

Регулярное пребывание в состоянии релаксации может являться антистрессовым механизмом - защитой от стрессов и их вредных последствий.

Прогрессивная мышечная релаксация

Учиться расслабляться необходимо психологически и физически. Поза для релаксации должна быть удобной, расслабленной, лёжа (без подушки, чтобы расслабить мышцы шеи) или сидя с закрытыми глазами. Для получения расслабления необходимо: спокойная окружающая обстановка, психологический механизм: (звук: слово, фраза, молитва или текст, повторяемые тихо) либо сосредоточение взгляда на каком-то предмете или выполняя определенное мышечное движение. Во время релаксации необходимо: принять удобную позу, закрыть глаза, расслабить мышцы, начиная со ступней и поднимаясь к икрам, бедрам, животу, плечам, шее. Дышать медленно и естественно. На выдохе произносить выбранное слово, фразу, текст. Продолжительность релаксации 10-15 минут 2 раза в день. Регулярные занятия приводят к тому, что у человека стойко снижается мышечное и, следовательно, психическое напряжение, увеличивается устойчивость к стрессу, усиливается внимание, и проявляются другие положительные влияния релаксации. Правила:

- Первые два месяца следует заниматься ежедневно, затем можно плавно снижать интенсивность до 2 раз в неделю.
- В первый месяц рекомендуют заниматься 2 раза в день по 20—30 минут. Во второй месяц 1 раз в день по 20 минут. Затем, при достижении определённого уровня мастерства, по 10—15 минут.
- Лучшее время для занятий: после просыпания, перед едой, перед отходом ко сну. Лучше заниматься в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, так как процесс пищеварения мешает полному расслаблению.
- Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Отключите телефон и попросите не беспокоить вас во время релаксации. Также важна комфортная температура и отсутствие яркого света.

Симптомы профессионального «выгорания»

Выделяют 10 основных признаков эмоционального «выгорания» (психолог Е. Малер):

- Истощение, усталость;
- Бессонница;
- Негативные установки;
- Пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- Увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- Уменьшение аппетита или переедание;
- Усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности);
- Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- Чувство вины.

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

1. Лягте (в крайнем случае – присядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд держите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте до 10 сек., потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Попробуйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

6. Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым, при этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Рекомендации профилактики стресса и выгорания

1. Проявляйте заботу о своём настроении и положительном жизненном настроении, овладейте навыками самовнушения «радости дня», радости выполняемой работы.

2. Радуйтесь любому своему достижению. «Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не одобряет сильнее, чем не успех». Даже после сокрушительного поражения боритесь с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о бывалых успехах.

3. Не откладывайте на долго важные дела, ибо стресс «незавершённого действия» будет истощать ваши ресурсы.

4. Важно научиться говорить «нет» и только после этого браться за большие объёмные работы.

5. Постоянно стремитесь завоевать любовь, но всё же не заводите дружбы с «бешеной собакой».

6. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

Упражнение

«Земляничная поляна»

Инструкция: сядьте удобно на стул, закройте глаза. Представьте, что вы мысленно перенеслись на земляничную поляну так, как если бы она была перед вами. Земляника созрела, она вокруг, она везде. Побудьте на этой поляне. Попробуйте земляники. Делайте на поляне то, что вы хотите делать. Или ничего не делайте, просто побудьте там».

Профилактика синдрома эмоционального выгорания



Абдоминальное дыхание для релаксации

Существует группа мышц, которая обычно напрягается в ответ на стресс, это мышцы стенок брюшной полости. Если брюшные мышцы напряжены, они давят на диафрагму при ее расширении во время вдоха. Это давление уменьшает объем вдыхаемого воздуха и задерживает его в верхней части легких. При поверхностном дыхании человек может ощущать, что ему не хватает кислорода. Это вызывает стресс и организм получает сигнал о том, что человек в опасности. Чтобы компенсировать недостаток воздуха человек, вместо того чтобы расслабить брюшные мышцы и дышать глубже, совершает быстрые, неглубокие вдохи. Такое учащенное дыхание основной признак паники.

Абдоминальное дыхание позволяет прервать этот процесс: мышцы, давящие на диафрагму, расслабляются и дыхание замедляется. Три четыре глубоких вдоха помогают почти мгновенно расслабиться.

Брюшное (диафрагмальное) дыхание используется в большинстве методов релаксации, к которым относятся биологическая обратная связь и йога. При брюшном дыхании диафрагма сокращается на вдохе. При этом купол диафрагмы становится плоским, брюшные мышцы выдаются вперед, а нижние ребра раздвигаются в стороны.

Во время выдоха диафрагма расслабляется, а нижние ребра и брюшные мышцы втягиваются. Эти движения помогают вытолкнуть весь воздух из легких. Общая проблема, связанная с диафрагмальным дыханием, заключается в том, что большинство людей стараются делать глубокие вдохи и выдохи слишком быстро.

Цель правильного брюшного дыхания – медленное заполнение легких и снижение частоты дыхательных движений.

Кроме активизации парасимпатической нервной системы диафрагмальное дыхание имеет еще один плюс – оно позволяет вентилировать нижние доли легких, которые при грудном типе дыхания обычно наполняются воздухом недостаточно.

Примечание. Людям страдающим гипертонией противопоказано полное поджатие диафрагмы при выдохе. Исключается такое поджатие потому, что поджатая до конца диафрагма, «обнимая» сердце и легкие, повышает внутригрудное, внутрилёгочное давление. Таким людям можно дышать диафрагмально, но при этом исключить полное поджатие диафрагмы до нормализации артериального дыхания.

Техника абдоминального дыхания

Освоить технику абдоминального дыхания несложно. Выполняйте каждое упражнение по три минуты.

1. Лягте и закройте глаза. Обратите внимание на свои ощущения: чувствуете ли вы напряжение в теле? Сделайте несколько вдохов. Как вы дышите: целиком ли заполняются ваши легкие? Поднимается и опускается ли грудная клетка при каждом вдохе и выдохе? А живот? Грудная клетка и живот вместе?

2. Положите одну руку на грудь, другую на живот, чуть ниже талии. Вдыхая, представляйте, что вы направляете поток воздуха так глубоко в свое тело, как только возможно. Почувствуйте, как расправляются легкие, наполняясь воздухом. При этом рука, которая лежит на груди, должна оставаться совершенно неподвижной, в то время как другая, что лежит на животе, подниматься и опускаться при каждом вдохе и выдохе.

3. Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать. Пусть дыхание само найдет свой ритм. Если вы чувствуете, что дышите неестественно или с хотя бы малейшим напряжением, не беспокойтесь об этом и продолжайте дышать.

В конце концов любое напряжение пройдет само собой. Если рука на животе практически не двигается или двигаются обе руки, попытайтесь мягко нажать рукой на живот. Во время вдоха регулируйте силу воздушного потока так, чтобы он преодолевал давление руки, поднимая ее.

4. После нескольких глубоких вдохов начните подсчитывать число выдохов. После десяти выдохов снова начните счет с единицы. Когда в ваше сознание вторгаются какие-либо мысли и вы сбиваетесь со счета, просто начните упражнение заново. Продолжайте считать в течение десяти минут, проверяя, что лежащая на животе рука поднимается с каждым вдохом.

Абдоминальное дыхание

(в сочетании с паузами)

Данный метод считается очень простым и эффективным.

Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:

- Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
- Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух.
- Повторите цикл.

Это релаксационное упражнение не только способствует отличному насыщению крови кислородом, но и способствует выработке правильного дыхания вообще. Дело в том, что современные исследования показали, что у волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором лёгкие не до конца (не до самого низа) заполняются воздухом. Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток и способствует правильной технике дыхания. Это упражнение также очень помогает при эмфиземе лёгких.

Дыхательные техники Абдоминальное дыхание для релаксации



Приемы эмоциональной саморегуляции

- 1.Смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
- 2.Медленно осмотреться по сторонам, переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывая их внешний вид.
- 3.Посмотреть в окно на небо, сосредоточиться на том, что видите.
- 4.Медленно, глотками выпить стакан воды, сосредоточив внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.
- 5.Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем...
- 6.Проговорить (лучше вслух) формулы успокоения, например: «Сегодня я игнорирую пустяки».
- 7.Переключитесь на интересную деятельность, интересное занятие – создайте новую доминанту.
- 8.Вспомните приятные события из собственной жизни, постарайтесь почувствовать это состояние вновь всем телом – позой, улыбкой, жестами, походкой, осанкой.
- 9.Используйте приемы логики, включите рассудочную деятельность. Произведите общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень то и хотелось» или постарайтесь найти что-то положительное, используя прием «зато». Успокойтесь, а затем все обдумайте – по принципу: «Подумаю об этом завтра».
- 10.Не надо блокировать физиологические механизмы разрядки, в виде плача, смеха, желая ударить, выговориться:
 - чувство раздражения и агрессии можно снять, сделав несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку и т.д;
 - разрядить эмоции – выговориться кому-то до конца, т.к. после снятия возбуждения человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
 - дать себе усиленную физическую нагрузку (приседания, бег на месте, подъем пешком на несколько этажей);
 - найти место, где можно проговорить, прокричать, выплакать: пустая комната, закрытая машина;

- техника «пустой стул» Представьте, что на этом стуле сидит человек, который вас обидел. Излейте ему все свои чувства, скажите ему все, что хочется.

Способы саморегуляции эмоционального состояния

При напряженных эмоциональных состояниях у человека меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, мобилизует внимание.

Схема данных дыхательных упражнений:

Успокаивающее дыхание.

Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха, в скобках – продолжительность паузы – задержки дыхания. Выполнение упражнения регулируется счетом вслух или про себя: 4 – 4 (2); 4 – 5 (2); 4 – 6 (2); 4 – 7 (2); 4 – 8 (2); 4 – 8 (2); 5 – 8 (2); 6 – 8 (3); 7 – 8 (3); 8 – 8 (4); 8 – 8 (4); 7 – 8 (3); 6 – 7 (3); 5 – 6 (2); 4 – 5 (2);

Мобилизующее дыхание. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобках заключена пауза, затем – фаза выдоха: 4 (2) 4; 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4;

Комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения.

- Сесть прямо, ступни ног плотно стоят на полу. Сначала, не отрывая пальцев, поднять максимально высоко пятки. Задержать их в таком положении и расслабить. Через 5-10 секунд повторить упражнение. После этого выполняется упражнение для противоположной группы мышц. Для этого, не отрывая пятки от пола, высоко поднять носки. Как можно выше! И мягко расслабить. Повторить то же самое еще раз.
- Вытянуть ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напрячь их как бы пытаясь достать до противоположной стены, а затем мягко расслабить мышцы. Ноги мягко опустить на пол и вместе с этим от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла, приятной тяжести.
- Сделать глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания выдохнуть. При этом появляется ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.
- Сжать плотно кисти в кулаки. После нескольких мгновений напряжения расслабить их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко раздвинуть пальцы, задержать их в таком положении, сбросить напряжение.
- На вдохе поднимите плечи вверх максимально высоко. Задержитесь. На выдохе опустите плечи.
- Широко улыбнуться, настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей».
- Сбросив напряжение, после 5-10 секундного перерыва сжать губы в плотную трубочку.
- Крепко сомкнуть веки, так крепко, как будто в них попало мыло. Затем расслабить, почувствовав тепло.
- Высоко поднять брови при закрытых глазах, так высоко, как при сильном удивлении.

22 способа повышение самооценки

1. Не нужно сравнивать себя с другими! Все мы разные и каждый уникален. И у каждого человека есть свои сильные и слабые стороны. Запомните: у вас есть свои достоинства!

2. Составьте список своих сильных и слабых сторон. Научитесь развивать сильные стороны. Учитесь уважать себя за то, что вы умеете, а не ругать за то, чему еще не научились.

3. Не ругайте и не порицайте себя. Не нужно повторять негативные высказывания в отношении себя и своих способностей.

4. Применяйте аффирмации (краткие фразы) такие, как «я достойна самого лучшего», «я уверена в себе», «я успешна», «у меня все получится» и т.д.

5. На все комплименты и поздравления отвечайте «спасибо» вместо «ничего особенного». Ведь если вам делают комплимент, значит вы этого заслуживаете. **Научитесь себя уважать.**

6. Перестаньте выражать недовольство. Вечное недовольство любого человека превратит в унылого брюзгу. Больше оптимизма!

7. Перестаньте оправдываться перед окружающими. Чем больше вы оправдываетесь, тем больше чувствуете неуверенность в себе. Вы никому ничего не должны, так зачем же оправдываться?

8. Никогда и ни в чем не обвиняйте себя. Обвиняя себя, вы притягиваете в свою жизнь неприятности.

9. Не жалейте себя и других. Жалость является скрытой формой унижения. Как уважать, как считать полноценным того, кто вызывает сочувствие?

10. Общайтесь с позитивными и уверенными в себе людьми, которые готовы вас поддержать. Вы наверняка знаете выражение: «Скажи, кто твой друг и я скажу тебе, кто ты.» Создайте себе такой круг друзей и знакомых.

11. Начните вести «Журнал успеха». Записывайте все, что в течении дня удалось сделать, всё, чем вы можете гордиться — успехи в работе, домашних делах и пр. Перечитайте эти записи время от времени. Вы почувствуете, как прибавляется уверенность.

12. Планируйте дела. Ставьте реальные цели, делайте реальные шаги к их достижению и тогда вы получите ощутимый результат и удовлетворение от сделанного.

13. Если вы решили сделать что-то, начинайте как можно быстрее, не думайте о трудностях. Чем дольше вы собираетесь начать, тем сложнее кажется дело. Действуйте решительно!

14. Не беритесь за то, что на самом деле непосильно для вас в данный момент. Высокая самооценка строится на преодолении препятствий, но разбивается о невозможное.

15. Каждый день узнавайте что-нибудь новое, делайте то, что никогда раньше не делали.

16. Не бойтесь просить о помощи. Это не является признаком слабости, наоборот! Слабый постесняется и проиграет там, где сильный попросит о поддержке. Ищите опору и вы станете сильнее, успешнее, обретете уверенность в себе.

17. Следите за своей внешностью.

Уверенные в себе люди всегда держат спину прямо, ведут себя свободно.

18. Перестаньте доказывать свою значимость. Ведь если вы не соответствуете тому образу, который стараетесь продемонстрировать, то будете выглядеть смешно.

19. Занимайтесь делом, которое вам нравится и которое у вас получается. Это может быть даже хобби. Самый эффективный метод повысить самооценку – это делать что-то лучше других.

20. Преодолейте свой страх. Страх – самый главный разрушитель уверенности. Старайтесь ежедневно делать поступки, которые боитесь делать. Возможно, именно здесь вас ждет большой успех!

21. Начните помогать людям. Ничто так не придает уверенности в себе, как чью-то благодарность.

22. И самое главное – действуйте! Действуйте решительно, не оглядываясь назад. Смело идите к своей цели, ведь когда вы достигните ее, вам уже не придется заботиться о повышении самооценки. Она итак будет достаточно высока!

Психолог советует

Приемы эмоциональной саморегуляции

