

Методи саморегуляції в умовах стресу

Релаксація — це метод, із допомогою якого можна частково або повністю позбутися фізичного або психічного напруження.

Зрозуміло, вона не розв'яже всіх проблем, але значною мірою послабить їхній вплив на організм, що є дуже важливим.

Опановувати методи релаксації потрібно не тоді, коли, як кажуть, «смажений півень клюне», а завчасно. Тож скористайтесь наведеними вправами і правилами.



Вправи

1. Сидіть спокійно близько двох хвилин, очі заплющені. Уявіть приміщення, в якому знаходитесь. Спочатку спробуйте обійти подумки всю кімнату (уздовж стін), а потім пересувайтеся по всьому периметру тіла — від голови до п'ят і назад.

2. Уважно стежте за диханням, дихайте носом. Зосередьтеся на своєму спокійному подиху упродовж 1–2 хвилин (немовби уп'явшись в одну точку). Спробуйте не думати ні про що інше.

3. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчути напруження в усьому тілі. На видиху розслабтеся. Повторіть тричі.

4. Зробіть глибокий вдих і затримайте подих — грудні м'язи напружені. Відчуйте це напруження, а потім зробіть різкий видих, розслабте грудну клітку, повторіть тричі.

5. Злегка підніміть обидві руки, розчепірівши пальці якомога ширше — начебто граєте на піаніно, намагайтеся охопити якомога більшу кількість клавіш. Фіксуйте це положення пальців упродовж декількох секунд, намагаючись відчути напруження. Потім розслабтеся, руки вільно опустіть на коліна. Повторіть тричі.