# D:\kisspng-nature-natural-environment-presentation-presenterm-5b23861b2ac851.9533872115290547471753.jpg СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

# Упражнения релаксации

Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Всякий раз, испытывая напряжение или беспокойство, которое вы не можете преодолеть, используйте технику «напряжение-расслабление» до тех пор, пока не найдете и не снимите все напряжения в каждой группе мышц.

К сожалению, многие из нас почти всю жизнь несут в себе бесполезное, но порой весьма значительное напряжение. Мы ходим, стоим, сидим, жуем, много работаем, используя различные группы мышц, но не придаем этому никакого значения. А между тем в них закрепляется излишнее напряжение, накапливаясь чувством усталости. Подолгу находясь в сидячей позе, наклоняясь вперед в рабочем кабинете, при еде и др., мы фиксируем в мышцах шеи и плечевого пояса остаточное напряжение. Когда мы ходим или стоим, то же происходит с мышцами живота и спины. У некоторых людей существует привычка в моменты особой концентрации непроизвольно сжимать губы, напрягать язык или сводить челюсти, другие имеют тенденцию косить глазами при чтении и др. Все это создает неосознанные, но влияющие на тонус мышц напряжения. Поэтому даже если вы еще не осознаете усталости, не стоит говорить себе: «Я вовсе не устал и чувствую себя хорошо!» Вместо этого примените метод глубокой мышечной релаксации и ощутите разницу между обычным состоянием «работоспособности» и чувством настоящей бодрости и силы после сеанса глубокой релаксации.

**Антистрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)** Это упражнение рекомендуется выполнять 2—3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

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 задержите 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 отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу.

Повторите данную процедуру трижды, 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. Повторяйте 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 при этом может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6.  Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота — насладиться состоянием расслабленности.

1. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

# Способы регуляции психических состояний

# Сценарий сеанса релаксации по технике «напряжение-расслабление»

Ниже описан сценарий сеанса релаксации по технике «напряжение-расслабление», требующий подачи определенных команд. Однако перед тем как опробовать его, примите во внимание следующие рекомендации:

* во время сеанса сжимайте каждую мышечную группу в фазе напряжения достаточно плотно, а снимайте напряжение постепенно, обращая особое внимание на различие между состоянием почти полного и полного расслабления;
* полностью используйте 5-секундный период для постепенного снятия напряжения. В последующий за ним период необходимо снимать любое оставшееся напряжение до ощущения полной расслабленности мышечной группы. Этот этап необходим для распознавания и снятия небольших напряжении;
* не уплотняйте мышцы слишком сильно — в них могут начаться судороги;
* для успешного проведения сеанса релаксации вы можете либо попросить кого-нибудь из близких и знакомых читать вам команды во время сеанса, либо записать всю последовательность команд на магнитофон и использовать запись в любое удобное для вас время;
* команды должны произноситься медленным, спокойным голосом с чувством ритма и соблюдением временных промежутков, указанных в инструкции в скобках;
* и последнее: перед сеансом необходимо принять максимально удобную позу и по возможности исключить воздействие всех внешних раздражителей.

Примите положение «лежа», расположите руки вдоль туловища и выберите самое комфортное положение тела. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните, чтобы начать процесс релаксации (пауза 20 секунд). Позвольте дыханию протекать естественно, в спокойном, расслабленном ритме. Ваш живот поднимается как можно выше, когда вы вдыхаете, и опускается как можно ниже, когда вы выдыхаете. Кажется, что вы дышите животом, а не грудью. Это самый естественный и спокойный способ дыхания. Мы дышим так, когда спим (пауза 15 секунд). Сейчас ваше дыхание станет медленным и размеренным (пауза 30 секунд).

Давайте сосредоточимся на различных группах ваших мышц. Сначала наморщите лоб, поднимая брови (пауза 5 секунд). И медленно расслабьте лоб. Теперь почувствуйте полностью расслабленный лоб; пусть любое напряжение, которое вы чувствуете здесь, растворится без следа (пауза 10 секунд). Закройте глаза, крепко сожмите веки (пауза 5 секунд). Медленно расслабьте глазные мышцы (пауза 5 секунд). Позвольте им полностью расслабиться (пауза 10 секунд). Теперь улыбнитесь, улыбнитесь так широко, как вы только можете, почувствуйте, как напряглись мускулы щек (пауза 5 секунд). Позвольте улыбке медленно уйти, чувствуйте, как исчезает напряжение в ваших щеках (пауза 5 секунд). Наслаждайтесь ощущением абсолютно расслабленных мускулов ваших щек. Позвольте любому оставшемуся напряжению, которое вы еще чувствуете, исчезнуть, раствориться (пауза 15 секунд). Теперь сжимайте губы, вместе, сильно (пауза 5 секунд). И медленно ослабляйте губы, язык (пауза 5 секунд). Ощутите ваш язык, губы полностью расслабленными (пауза 10 секунд). Сильно стисните зубы (пауза 5 секунд). Постепенно позволяйте челюстям ослабевать и расслабляться, чувствуйте, как напряжение отступает и исчезает (пауза 5 секунд). Почувствуйте все лицо в состоянии покоя. Ваш лоб, лицо и рот полностью расслаблены (пауза 5 секунд). Ни один мускул не шелохнется на лице. Лицо недвижно и безмолвно (пауза 10 секунд).

Теперь почувствуем напряжение в мышцах шеи. Склоните голову на грудь и постарайтесь коснуться ее подбородком. Напрягите шею (пауза 5 секунд). Медленно отведите голову от груди, расслабьте шею (пауза 5 секунд). Надавите головой назад на поверхность, на которой она лежит (пауза 5 секунд). И постепенно сбрасывайте все напряжение в шее (пауза 5 секунд). Теперь все мышцы шеи расслаблены и неподвижны, голова мягко, без усилия покоится на поверхности. Позвольте любому напряжению исчезнуть из головы и шеи (пауза 15 секунд).

Теперь поднимите плечи к голове так высоко, как только можете (пауза 5 секунд). И медленно позвольте им опуститься (пауза 5 секунд). Теперь вы чувствуете ваши плечи спокойными и неподвижными (пауза 15 секунд). Напрягите верхнюю часть руки, сгибая бицепсы так, чтобы появилась выпуклость (пауза 5 секунд). Медленно снимайте напряжение в верхней части руки (пауза 5 секунд). Сожмите кулаки и напрягите мышцы предплечья и запястья (пауза 5 секунд). И вновь расслабление, медленно и постепенно (пауза 5 секунд). Теперь полностью расслабьте голову, шею, плечи и руки так, чтобы им было свободно и удобно (пауза 15 секунд). Напрягите мускулы груди и живота (пауза 5 секунд). Постепенно расслабьте их (пауза 5 секунд). Прогните спину, почувствуйте напряжение в ней (пауза 5 секунд). И медленно разогнитесь, расслабляя каждый мускул (пауза 5 секунд). Теперь вы ощущаете вашу голову, шею, торс и руки в абсолютном покое. Позвольте им лежать безвольно и неподвижно. Вообразите себе, какие они неподвижные; вы просто не можете передвигать ими (пауза 25 секунд).

Теперь давайте работать с нижней частью тела. Сперва напрягите ягодичные мышцы (пауза 5 секунд). И позвольте им расслабиться, понемногу, постепенно (пауза 5 секунд). Теперь избавьтесь от любого оставшегося в ягодицах напряжения. Ощутите, как они лежат — удобно, хорошо (пауза 15 секунд). Напрягите мышцы бедер, затем коленные мускулы (пауза 5 секунд). Позвольте напряжению в ваших бедрах и коленях медленно исчезнуть (пауза 5 секунд). Ваши бедра и колени теряют оставшееся напряжение и ложатся, чтобы отдохнуть (пауза 15 секунд). Напрягите икры ног (пауза 5 секунд). И медленно расслабьте их (пауза 5 секунд). Теперь вы чувствуете ваши ноги полностью расслабленными (пауза 15 секунд). Загните пальцы ног вверх как можно сильнее (пауза 5 секунд). Медленно расслабьте пальцы ног (пауза 5 секунд). Теперь загните пальцы ног вниз как можно дальше (пауза 5 секунд). Позвольте пальцам и стопам постепенно вернуться в состояние покоя, отдыха (пауза 5 секунд). Ваши ступни пребывают в полном покое (пауза 10 секунд).

Теперь вы ощущаете силу тяжести, прижимающую все ваше тело, полностью расслабленное и спокойное, вниз. Вы чувствуете глубокое расслабление (пауза 25 секунд). Вы спокойны и полностью расслаблены — от макушки до носков. Каждый раз, достигая такого состояния релаксации, вы получаете глубокий, полный отдых, после которого вам так легко жить. Обратите внимание, как вам удобно, какое состояние мира и блаженства несет вам эта релаксация (пауза 15 секунд). Обратите внимание на дыхание, дающее жизнь, бесконечный цикл, несущий жизненную энергию во время вдоха и забирающий ненужное при выдохе. Ваше расслабление достигнет необычайной глубины, если вы ощутите, как проходит через ваше тело поток воздуха, втекая внутрь и затем покидая его (пауза 1 минута). Теперь вновь обратите внимание, как отяжелело ваше тело. Вы не можете двигаться (пауза 20 секунд). Оставайтесь в таком состоянии столько, сколько хотите: 1 минуту, 10 минут, 20 минут, еще больше. Никто не будет мешать вам. А когда вы встанете, ваши движения будут мягкими, плавными и спокойными (пауза 3 минуты).

**Упражнение «Снятие напряжения в двенадцати точках»** (или краткий вариант сценария сеанса релаксации во технике «напряжение-расслабление»)

Это упражнение выделяется своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Несколько раз в день повторяйте весь комплекс в предлагаемой последовательности (каждое упражнение повторить три раза):

Глаза: осуществить плавное вращение в одном, а затем в другом направлении.

Взгляд: зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем медленно переводить взгляд на близлежащий предмет.

Брови: нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом медленно расслабить мышцы.

Челюсти: широко и с удовольствием зевнуть.

Шея: покачать головой вперед-назад, вправо-влево, затем осуществить вращательные движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

Плечи: поднять их до уровня ушей и затем медленно опустить.

Руки: расслабить запястья и сделать круговые движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

Кулаки: сжать что есть силы и медленно их разжать.

Торс: медленный глубокий вдох, задержка дыхания, медленный выдох. Затем прогиб в позвоночнике (сначала — вперед-назад, затем — влево-вправо).

Ягодицы и икры: напрячь и расслабить.

Ступни: попеременно сделать круговые движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

Пальцы ног: сжать их, а затем вытянуть и изогнуть ступню.

# Воздействие на биологически активные точки организма

С давних времен известно наличие на теле человека небольших участков (точек), которые, с одной стороны, позволяют диагностировать состояние различных органов, систем и организма в целом, а с другой — эффективно и быстро влиять на это состояние.

Природа этих участков тела до конца так и не выявлена. Однако установлена взаимосвязь биофизических показателей биологически активных точек с различными психическими процессами и состояниями (уровнем волевой мобилизованности, сопротивляемостью организма вредным воздействиям, интеллектуальной активностью, эмоциональным напряжением и др.).

Упражнение 1. **Антистресс**

Проведение этого упражнения способствует снятию чрезмерного нервно-эмоционального напряжения. Для этого в течение трех секунд надавливайте на «антистрессовую» точку, которая находится под подбородком.

При массировании этой точки чувствуется легкая ломота. После массирования расслабьтесь и представьте состояние истомы, вызывайте приятные образы. Через 3—5 минут зевните, потянитесь, затем напрягите и расслабьте мышцы всего тела.

Упражнение 2. **Точки**

Удобно сядьте на стул и положите ладони на колени. Пальцы рук при этом прижаты друг к другу и полностью охватывают коленную чашечку. Указательный палец находится на ее середине. В этом случае безымянный палец будет прощупывать небольшое углубление под выступом круглой кости под коленной чашечкой. Это — точка «цзу-сан-ли» или «точка долголетия» («точка от ста болезней»). Ее стимуляция в течение 1—2 минут позволяет повысить общий тонус организма, сохранять бодрость, поддерживать необходимую работоспособность. Массирование этой точки на обеих ногах производите легким надавливанием подушечками средних пальцев рук с постепенным усилением надавливания. При этом палец как бы ввинчивается в точку, что вызывает в ней ощущение теплоты и легкой ломоты.

После этого поднимите перед собой согнутые в локтях руки ладонями вперед. Прижмите большие пальцы к указательным и зафиксируйте точки, где заканчивается складка кожи между ними. Здесь расположена точка, массирование которой тонизирует организм, способствует мобилизации и активизации его жизненных сил, улучшает самочувствие. В течение 1—2 минут массируйте точку на левой, а затем — на правой руке.

Кроме перечисленных приемов, улучшить настроение и выйти из «эмоционального кризиса» помогут и такие способы саморегуляции, как:

* прослушивание легкой ритмичной музыки;
* чтение интересной книги (библиотерапия);
* юмористическое восприятие того, что произошло или должно произойти.