# СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

**Упражнения на изменение тонуса скелетной мускулатуры**. Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечная импульсация способна в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий и ожидаемый стимул.

Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Вот и нужно ему предоставить такую работу. Иногда снятию психического напряжения помогут 20—30 приседаний или максимально возможное число отжиманий (не менее 50) от пола.

В других случаях более эффективным является дифференцированный аутотренинг по типу «экспресс-метода». Он заключается в максимальном расслаблении тех мышц, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя расслабьте мышцы лица, плеч, рук, ног. Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения поможет упражнение «расслабление по контрасту». Здесь релаксация достигается через напряжение. Напрягите, к примеру, кисти рук, а затем максимально расслабьте их. Напрягите ноги, с силой упершись в пол, затем расслабьте их. Вместе с расслаблением должно прийти ощущение радости освобождения от скованности, которое необходимо всячески усиливать.

**Упражнение на изменение тонуса мимической мускулатуры**. Мимическая мускулатура способна оказывать влияние на эмоциональное состояние человека, поэтому приучайте себя поддерживать постоянно доброе, приятное выражение лица. В целях снятия психической напряженности рекомендуется следующее упражнение. Нужно как бы включить «внутреннее зеркало», посмотреть на свое лицо и избавиться от внутренних зажимов. Периодически задерживая дыхание, слегка надувайте щеки, делайте глотательные движения. После вдоха проведите рукой по лицу, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Затем поднимите уголки губ вверх, улыбнитесь, почувствуйте, как приятные ощущения от уголков идут к ушам. Проведите рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделайте несколько наклонов или вращательных движений головой, помассируйте шею. Затем легко погладьте мышцы от плеча к уху, потрите подушечками пальцев заушные бугры. Это позволит улучшить приток крови к голове и поможет снять нервное напряжение.

**Упражнение «Самомассаж»**.

Упражнение эффективно при онемении мышц тела. Даже в течение напряженного дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определенные точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек:

* межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
* задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
* челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
* плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
* ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

**Звукодвигательные упражнения**.

В таких упражнениях используется звук в сочетании с пением и вибрационным воздействием на определенные органы. Звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, звуки «а» и «о» — область груди, «э» и «оу» — легких, сердца, печени, желудка. Вибрация звуком оказывает благоприятное воздействие на все органы, особенно на сердечнососудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма.

Для снятия психического напряжения, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звукосочетание «м-пом-пэээ»: «м-пом» — коротко, «пэээ» — растянуто.

