

Стратегії самозаспокоєння

Вміння керувати своїм здоров'ям, емоційним станом — це перший і дуже важливий щабель самозбереження.

Людина — живий організм, що прагне зберігати стабільність у постійно змінюваних умовах довкілля. Стрес — це природна реакція організму на подразник, яка допомагає нам впоратися з мінливістю середовища, щоб повертати своє життя до стабільності. У стресовій ситуації відбуваються зміни на фізіологічному рівні, відповідно на психоемоційному — виникає багато енергії для долання подразника. Як заспокоїти себе? Психологи радять...



Вправа 1. «Квадрат»

Заплющте очі й подумки намалуйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1-2-3-4 затримайте дихання. Затим перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1-2-3-4 видихніть. Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання — видих. Кілька разів обведіть так квадрат, використовуючи цю техніку, і ви швидко повернетесь у стан рівноваги.

Вправа 2. «Пошук кольорів» Оберіть один який-небудь колір і в повній тиші протягом кількох хвилин шукайте предмети цього кольору. Ця вправа допомагає розфокусуватися з того, що токсично забирає вашу енергію.

Вправа 3. «Кулак» Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не поспішаючи, стисніть сильніше. Потім, послаблюючи кулак, глибоко вдихніть повітря. Повторіть 5 разів. Далі спробуйте виконати цю вправу із заплющеними очима.

Вправа 4. «Лівобічне дихання» Пальцем затуліть праву ніздрю. Дихайте лівою ніздрею спокійно, не глибоко.

Вправа 5. «Точковий масаж» Промасажуйте вказівними пальцями обох рук (до 10 разів) ділянки на лобі між бровами, на скронях і за вухами.

Вправа 6. «Долоні» Тріть долоні одна об одну, доки не відчуєте тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, промасажуйте пальцями мочки вух, розітріть вуха до тепла.

Вправа 7. «Абстрагування у просторі» Дуже проста й ефективна вправа. Заплющте очі, зосередьтеся на навколишніх звуках. Прислухайтеся до всього, що відбувається навколо, впродовж хвилини. Ви почуєте багато звуків, які не помічали раніше, та водночас зосередитесь на власному сприйнятті «тут і зараз».

Вправа 8. «Повітряна куля» Устаньте, заплющте очі, руки підійміть догори, наберіть повітря. Уявіть, що ви — велика повітряна куля. Стійте в такому положенні 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що в кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи кисті, плечі, шию, хребет, ноги. Запам'ятайте це відчуття повного розслаблення. Виконуйте вправу до повного заспокоєння.

Вправа 9. «Заспокійливе дихання» Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння. Для цього треба трохи стиснути м'язи горла. Видих теж має бути аналогічним. Подихайте так кілька хвилин і ваше роздратування втратить колишню силу.

Вправа 10. «Розслаблення» Поставивши ноги на ширині плечей, нагніться вперед і розслабтеся. Голова, руки, плечі вільно звисають донизу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини, після чого дуже повільно підніміться (так, щоб не запаморочилася голова).