

Практикум «Восстановление эмоционального состояния в стрессовых ситуациях»



Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Концентрация на счете»

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Визуализация воображения»

Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет.) Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко-синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

Упражнение «Лучик»

Сидя, примите удобную для вас позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно освещает лицо, шею, плечи. Руки теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей деятельностью.

Заканчиваем упражнение словами: “Я стала новым человеком! Я стала спокойной! Я все буду делать хорошо!”

Упражнение «Потанцуем!»

Один из действенных способов борьбы со стрессом — произвольные танцевальные движения под любимую музыку. Вместе с энергией выплескиваются переживания, страхи, волнение.

Упражнения для расслабления мышечного тонуса.

- ✓ Исходное положение — сидя на полу с широко расставленными ногами. Левую руку кладем на правый бок, глубоко вдыхаем, поднимаем правую руку вертикально и машем ей из стороны в сторону. Повторяем с другой рукой.
- ✓ Исходное положение — лежа на спине. Поднимаем ноги, сгибаем их в коленях, подтягиваем к груди и обхватываем руками. Начинаем плавно покачиваться, сохраняя положение тела.
- ✓ Исходное положение — сидя, ноги вместе. Поднимаем руки вверх, медленно наклоняемся вперед. Тянемся руками к стопам, стараемся «сложиться» пополам.

Важно не делать резких движений, а выполнять упражнения в неспешном ритме (плавно).

Техники Майндфулнесс

Из инструментов нужен только будильник:

В течение минуты смотрим, как движется секундная стрелка, не отвлекаясь на звуки, мысли, эмоции, ощущения.

Заводим будильник на случайное дневное время. Когда он прозвенит, останавливаемся, отвлекаемся от дел, мысленно отвечаем на вопросы: «Где я? Что слышу? Что вижу? Какие эмоции испытываю? Что чувствует тело?».

Упражнения помогают «вынырнуть» из суматохи, сосредоточиться, успокоиться, снизить тревогу.

Упражнение «Передача энергии»

1. Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.
2. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.
3. Поместите энергию справа. Ощутите ее воздействие на левую половину тела.
4. Вообразите источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.
5. Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу.

Делайте это упражнение, когда вы ощущаете упадок сил и энергии.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ.



Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов.

К ней относятся следующие приемы:

- ❖ Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- ❖ Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете, послужит отвлечением от внутреннего стрессового напряжения, так как внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- ❖ Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- ❖ Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.
- ❖ Представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях, под душем.
- ❖ Применить формулы успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
- ❖ Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать): возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар»;

- ❖ Разрядить эмоции - выговориться кому-либо до конца. После того как человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
- ❖ Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3-5 этаж);
- ❖ Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, где можно выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия начнут выполняться — раздражение, гнев, обида будут уходить;
- ❖ Другой способ — «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется. Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие — создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом — позой, осанкой, жестами, походкой. Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.
- ❖ Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокойтесь, а затем все обдумайте -по принципу: «Подумаю об этом завтра».
- ❖ Можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
- ❖ Спокойно проанализируйте ситуацию, постарайтесь четко осознать возможные негативные последствия и примиритесь с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумайте, как разрешить ситуацию.

