



Рекомендации по саморегуляции

Ни один из способов саморегуляции не может служить в равной степени каждому человеку и соответствовать каждой проблеме. В процессе чтения постарайтесь найти те из них, которые соответствуют вашей индивидуальности и вашей жизненной ситуации. Остальные держите в резерве.

Способ «Передышка»

Обычно, когда мы расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из основных способов «выбросить из головы». Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. Вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трёх минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, когда делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект). Представьте, что, когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

Передышка – это техника релаксации. Но вместе с тем она может сработать и как средство, отвлекающее внимание, уводящее мысли от наших проблем хотя бы на несколько минут.

Способ «Простые утверждения»

Этот способ относится к числу способов, снимающих напряжение. Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- *Сейчас я чувствую себя лучше.*
- *Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*
- *Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*
- *Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*

- *Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякие беспокойства.*
- *Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса.*
- *Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.*

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными, избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

Способ «Снятие напряжения в 12 точках»

Выделяется своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями (всегда помните о своих физических возможностях)

- ✓ *Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости.*
- ✓ *Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.*
- ✓ *После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз.*
- ✓ *Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.*
- ✓ *Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.*
- ✓ *Расслабьте запястья и поводите ими.*
- ✓ *Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.*
- ✓ *Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.*
- ✓ *Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.*
- ✓ *Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.*
- ✓ *Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.*

(Если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности). Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела. Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.

Способ «Разминка»

Некоторым людям легче снимать напряжение в процессе движения, нежели в состоянии покоя. Попробуйте выразить свои чувства в физических упражнениях, занявшись гимнастикой или аэробикой, танцуя или борясь с воображаемым противником. Даже короткое активное действие (например, несколько приседаний) поднимет ваш тонус и изменит настроение. Эффективна быстрая ходьба, бег. При этом, конечно, позаботьтесь о том, чтобы не переутомиться.

Способ «Дыхание на счет 7 – 11»

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причём так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, сначала вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 на вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Многие люди находят его захватывающим. «Замедление дыхания помогло мне прийти в себя в течение нескольких минут, - написала одна студентка. – Есть что-то очень успокаивающее в этом долгом – долгом выдохе». Глубокий вдох смягчает напряжение, которое неизбежно появляется в межреберных мышцах. Растянутый во времени выдох расслабляет живот. Если вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, в следующий раз сократите период полного цикла и дышите менее глубоко.

Способ «Самомассаж»

Весьма эффективен при онемении мышц тела.

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время для мини отдыха и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот несколько 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 ходите по магазинам, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше.***

Более проникающий вариант самомассажа состоит в одновременном поглаживании рукой напряженной мышцы и воображении тепла, исходящего от руки и проникающего в напряженную область. Наиболее действенный, энергичный подход – слегка пошлепать себя, начиная с головы до кончиков пальцев ног. Это и расслабляет, и дает определенный заряд энергии.

Способ «Расслабление тела»

Состоит из трёх ступеней, описанных в начале этой главы: настройки, подготовки и освобождения. Используя его, вы научитесь предвидеть и предотвращать стрессовые ситуации.

Если ваше тело напряглось в состоянии стресса или под давлением эмоционального расстройства:

- 1. Определите напряженную группу мышц, не предпринимая попыток расслабить их.***
- 2. Постарайтесь почувствовать, как много энергии вы затрачиваете на мышечное напряжение.***
- 3. Представьте себе, что ваши мышцы становятся мягкими и податливыми, как будто бы превращаются в глину или в теплый воск.***

