

Коронавирус сейчас – это тренд, который постоянно привлекает внимание. Про него пишут везде. Кто-то пишет про опасность, кто-то – про меры профилактики, кто-то – про лечение, вакцину, многие – про то, что не нужно паниковать. Но одно дело сказать “не паникуйте”, и другое дело не паниковать.

Рассмотрим экспресс-техники для саморегуляции эмоционального состояния.

### Дыхательные упражнения

Техники управления дыханием направлены на достижение различных состояний.



Благодаря им можно расслабиться и расслабить определенные участки тела.

Взбодриться и поднять тонус. Есть техники направленные на аккумуляцию сил, есть упражнения для повышения и восстановление энергии, на успокоение сознания.

### Примеры дыхательных упражнений

1. Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела.

Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышц лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым, выразительным).

Затем три раза мысленно произнести формулу:

(на вдохе) Я РАССЛАБЛЯЮСЬ

(на выдохе) И УСПОКАИВАЮСЬ

2. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1–2 минут.

Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого.

Постарайтесь не думать ни о чем другом. Концентрируйте все внимание на своем теле и дыхании. Делайте это с любовью и заботой о себе!

3. Мысленно «пробежитесь» по всем мышцам тела и проверьте, не осталось ли где напряжения. Если – да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

4. В завершении сделайте очень глубокий вдох. На мгновение задержите воздух и напрягите мышцы тела, затем резко выдохните, расслабившись.

Подышите спокойно, вернувшись к нормальному дыханию. Повторите 3 раза.

5. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и потянитесь.

УЛЫБНИТЕСЬ. Очень медленно, без рывков, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления и покоя.

Следует помнить, что эффективность применения упражнений зависит от правильного, положительно эмоционального настроения.

Нельзя сводить метод к механическому выполнению упражнений.

### Антистрессовый массаж

Расслабляющий массаж, сутью которого является комплексное воздействие на

нервную систему посредством расслабления мышц:

- Согреваем ладони.
- С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
- Стучим по голове «твердыми» пальцами.
- «Вытягиваем» волосы.
- Закрываем глаза.



Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).

- Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
- Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
- Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
- «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
- Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
- Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
- Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
- Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
- Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
- Ребрами ладони растираем точку у основания шеи.
- Повторяем.
- Проводим ладонями над головой, описывая круг.

### **Техника «Обратный отсчёт»**

Справиться с приступом паники, отчаянием и успокоиться помогает обратный отсчёт. Человек, находящийся в стрессе, должен сесть, закрыть глаза и считать в обратном порядке от 100 до 1, называя по одной цифре каждую секунду. Можно представлять себе, как меняются цифры. Это успокаивает, позволяет человеку прийти в себя и даёт ему ресурс.

### **Техника «Пять чувств»**

Человек должен сосредоточить своё внимание на том, какие пять звуков он слышит, и отметить их: «Я слышу пение птиц, шорох листьев, гудение проводов, плеск ручья, шум машины». Аналогично нужно отметить пять запахов, пять предметов, которые он видит. Это простая техника позволяет из состояния страха и ужаса, когда он вне себя, прийти в себя, сориентироваться во времени и пространстве.

### **Техника самовнушения**

Для людей в кризисной ситуации полезен такой метод самовнушения, как аффирмация – утверждение, направленное на изменение своего состояния. Такое утверждение должно быть выражено в положительной форме, то есть частица «не» должна отсутствовать (её наша психика не воспринимает).

Пример: «Я – бодрый», «Я весёлый», «Моя голова ясная», «Я полон сил», «Я уверен в себе», «Я осторожен и внимателен»...

*Все будет нормально!*

*Сейчас я почувствую себя лучше!*

*Я владею ситуацией!*

*Без сомнения, я справлюсь!*

Пусть данные техники помогут Вам справиться с волнением, почувствовать уверенность в себе и своих силах, ведь как говорил великий Лао-Цзы:

*«Умеющий управлять другими силен,*

*а умеющий владеть собой еще сильнее».*

## **«Экспресс-техники саморегуляции»**

