

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему периметру тела — от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1–2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

4. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела — с попеременным напряжением и расслаблением.

5. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

6. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

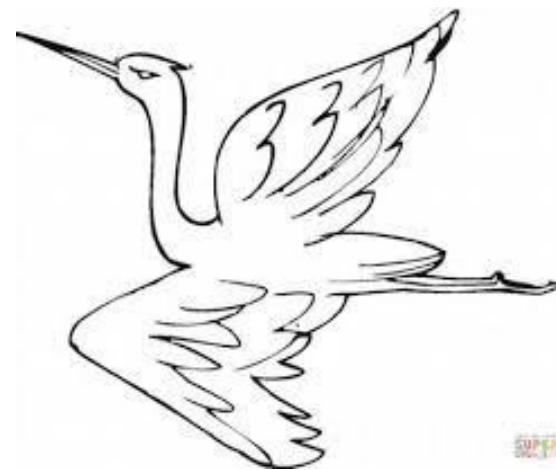
7. Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

8. В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела — не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

9. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. Долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию — и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

10. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления. Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем вначале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

## УЧРЕЖДЕНИЕ «ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ДОБРУШСКОГО РАЙОНА»



## Способы снятия напряжения

Телефон: 802333 5-86-63

# СПОСОБЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Для того, чтобы избавиться от негативных последствий переутомления и эмоционального перенапряжения и привести в норму свое психическое и физическое состояние, в повседневной жизни чаще всего используются следующие способы:

## 1. Сон

Часто сон помогает не только снять усталость, отдохнуть, но также и как бы «заспать» те или иные переживания. Повышенная сонливость некоторых людей в те жизненные периоды, которые сопряжены со стрессами и высокой эмоциональной нагрузкой, — явление весьма распространенное.

## 2. Общение с людьми.

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является разговор по душам с близким другом или в компании несущих положительную энергетику людей.

## 3. Водные процедуры

Горячий душ успокаивает, помогает расслабиться. Холодный или контрастный душ, помогают взбодриться, преодолеть вялость и чувство усталости.

## 4. Хобби

Для многих людей занятие любимым делом в свободное от работы время будь то марки, вязание, футбол или музыка — является лучшим способом снять напряжение и восстановить силы.

## 5. Физические упражнения и спорт

Активный отдых и занятия спортом это довольно распространенный способ борьбы со стрессами и с той усталостью, которая накапливается после рабочей недели.

## 6. Смена обстановки

Для многих людей, смена обстановки, которая происходит когда они уезжают отдыхать на дачу, в деревню, едут в туристическую поездку, в гости в другой город является наилучшим способом восстановить необходимый запас физических и душевных сил.

## 7. Приобщение к искусству.

Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства — сочинение стихов, песен, рассказов. Посещение концертов, кинотеатра, театра, выставки — приятное соприкосновение с прекрасным.

## 8. Смех, юмор

Хорошей профилактикой от стресса является активизация чувства юмора. Ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности на отрезки жизненного пути.

