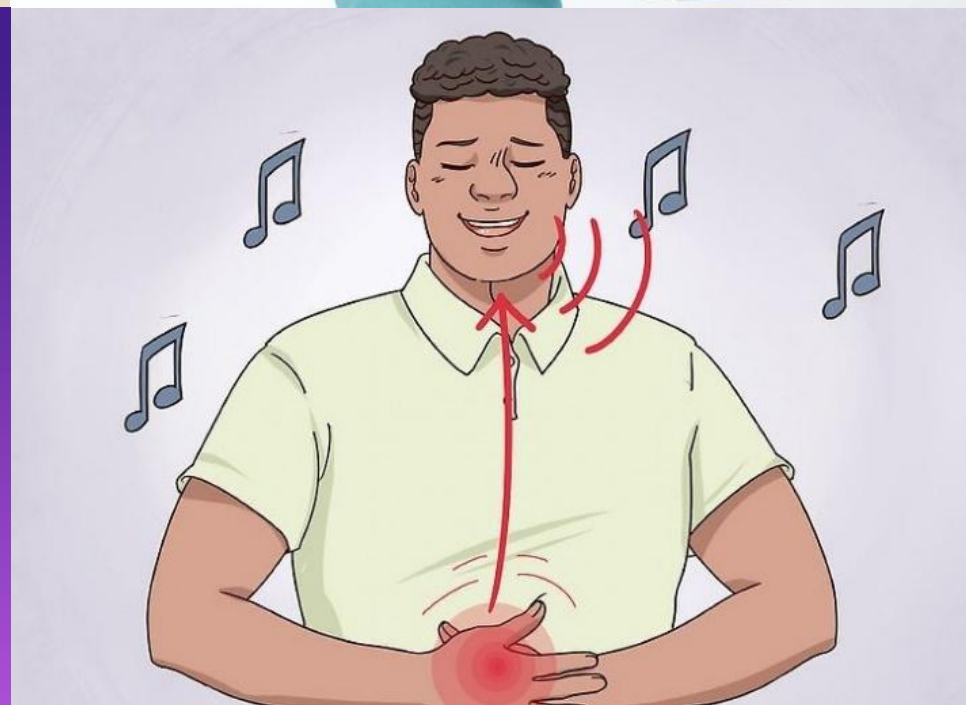




ТЕХНИКИ СНЯТИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ

- Техники дыхания
- Медитативные техники
- Техники заземления
- Аутогенные техники



Техники дыхания

1. Глубокое диафрагмальное (брюшное) дыхание

- Примите удобную позу: глаза закрыты и тело расслаблено;
- Положите правую руку на живот в районе пупка, а левую — на грудь;
- Дышите — при вдохе работайте животом так, чтобы правая рука начала подниматься и опускаться, а левая — не двигалась.

2. Упражнение «Пузырь»

Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел — вдыхаем еще и еще.

Представьте себе что вы - пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок.

И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы.

А затем выдыхаем, так же **спокойно и медленно**, весь воздух без остатка.

Медитативные техники

Медитация — это отличный способ расслабиться, отвлечься от мрачных мыслей, снять напряжение и устранить тревожность. Кроме того, она способствует повышению уверенности в себе и развитию умения справляться со своими эмоциями.

- Главное правило медитации — это регулярность.
- Обстановка во время выполнения техник должна быть тихой и спокойной.
- Во время проведения медитации организм расслабляется и отдыхает, переключаясь на определенную частоту работы мозга.
- Во время медитации человек в удобном положении сидя или лежа отдыхает
- Концентрация на звуках природы или медленной приятной музыке, а не на обдумывании плана действий или анализе событий.

Техники заземления

Техники заземления прекрасный инструмент для снятия тревожных состояний и их можно использовать где бы вы ни находились.

1. Укутайтесь плотно в одеяло. Обнимите себя крепко-крепко или попросите кого-то обнять вас. Разотрите руки и ноги, двигаясь снизу-вверх от стоп к бедрам и сверху-вниз от плеч до запястий.
2. Отметьте как ваши стопы стоят на полу. Вы можете встать и крепко "врасти" стопами в пол, снять обувь и наступать каждой ногой на землю или на пол, ощущая, как будто ваши ноги — это основание добротного здания, крепко связанного с землей, почувствовать в прямом смысле почву под ногами и силу земного притяжения. Вы можете сделать это и сидя на стуле или лежа.
3. В прямом смысле заземлитесь. Лягте на пол. Быстро просканируйте свое тело, чтобы отметить в каких именно местах пол касается вашего тела, какие части тела чувствуют его и сфокусируйтесь на этом ощущении давления, текстуры, температуры. Отметьте все вибрации, которые вы сейчас можете почувствовать в доме. Вы можете поставить на пол музыкальную колонку и чувствовать её вибрации.

Аутогенные техники

Положительно влияют как на психологическое, так и на соматическое здоровье. Аутогенные тренировки помогают снять психологическое напряжение, избавляют от тревожности, повышают работоспособность и улучшают настроение.

- Заняв удобную позицию, расслабившись и закрыв глаза, следует произносить следующие аффирмации:
- я совершенно расслаблен и спокоен;
- все части моего тела расслаблены и наполнены теплом;
- мое сердце бьется ровно и спокойно;
- из моей головы исчезают все неприятные мысли;
- я люблю жизнь и живу в гармонии с этим миром;
- я уверен в себе и могу справиться с любой проблемой.

Если заниматься аутогенными тренировками ежедневно, положительных изменений можно добиться уже через 4 недели.

- Аффирмации можно «изобрести» самому, ведь только сам человек знает свои особенности и какие фразы будут для него наиболее действенными в соответствующей ситуации. Порой такие слова, если о них рассказать, будут непонятны другим — однако их смысл для того, кто их придумал, значит очень много.

Упражнение «Мотивация»

Необходимо составить список выгод избавления от тревоги.

- ° я смогу спокойно спать по ночам;
- ° я смогу посещать любые места и наслаждаться этим;
- ° в течение всего дня я буду чувствовать энергичность и радость;
- ° я смогу продуктивно работать и полноценно расслабляться;
- ° мои отношения с близкими улучшатся.

Было бы замечательно, если помимо очевидных первичных выгод от снятия тревоги в список были внесены и более глобальные преимущества.

Допустим, возможность самостоятельно путешествовать, обрести семью или построить карьеру своей мечты. И если настроиться на достижение цели всерьез, то все пункты списка, включая даже самые сложные, будут исполнены!



Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

Благотворительный фонд "Оберег"

г.Иркутск, ул.Помяловского, д. 19а тел. **8(3952) 674167**

МАУ города Иркутска "Консультативный центр «Дом семьи»

г. Иркутск, ул. Советская, д.96, ул. Лермонтова, д. 96

тел. **8 (3952) 431680**

ГАУ ИО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

г.Иркутск, ул.Пискунова, д. 42, тел. **8(3952) 700037, 700940, 700047**