

СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ

Способы, связанные с управлением дыханием.

Давайте познакомимся с одним из этих способов - успокоение через дыхание.

Если мы понаблюдаем за собой, то увидим, что в разные моменты жизни мы дышим по-разному. Например, когда человек спит, то он дышит так: обычный вдох - долгий выдох.

Когда человек приступает к трудному напряженному делу, например спортсмен-борец перед выходом на поединок, то он дышит наоборот: обычный вдох - быстрый выдох.

Это естественные типы дыхания. Наше подсознание за миллионы лет эволюции увязала их в единое целое с состоянием мышц и эмоций.

Поэтому долгий выдох, будет неизбежно расслаблять мышцы и успокаивать вас, долгий вдох, наоборот, повысит мышечный тонус и нервная система перейдет в состояние возбуждения.

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;

- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Однако перед нами встает большая проблема - если вы попытаете контролировать свое дыхание, то можете заметить, что контролировать свое дыхание совсем не просто. Слежка и насильственные действия в отношении своего дыхания требуют большого навыка и чаще приводят к стрессу, чем к успокоению.

Дыхание должно быть ЕСТЕСТВЕННЫМ, спонтанным, только в этом случае мы сможем с его помощью успокоиться.

Получается противоречие - чтобы успокоиться, нужно сделать свое дыхание связным и с длинным выдохом (т.е. нужно наблюдать за своим дыханием и корректировать его), но одновременно дыхание должно быть естественным и спонтанным (т.е. нельзя в него вмешиваться).

Способ 4

Традиция нашла выход из этого положения. Выход - в пении. Именно поэтому в церквях так много поют. Именно поэтому русские (украинские) народные песни такие протяжные и мелодичные.

Пение - это и есть то самое связное дыхание с длинным выдохом. Одновременно это и естественное, спонтанное дыхание.

Поэтому, для того, чтобы успокоиться с помощью дыхания можно не наблюдать за дыханием, а что-нибудь спеть.

Прием, можно не петь вслух.

Спойте в уме, про себя, небольшой отрывок (буквально одно - два предложения) из какой-нибудь спокойной народной песни. И этого будет достаточно. Какую песню выбрать - это дело лично Вашего вкуса. Возьмите небольшой отрывок из спокойной мелодичной песни и пропойте его в уме.

В качестве примера могу назвать две песни, которые лично мне нравятся и лично меня успокаивают: "Ах ты, степь широкая" и "Подмосковные вечера". Вообще, пробуйте.

Пение спокойных мелодий очень хорошо успокаивает. А значит и снижает аппетит, и лечит психосоматические заболевания.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 4

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела:

- Сядьте удобно, если есть возможность - закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;

- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 5

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Способ 6

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

III. Способы, связанные с воздействием слова.

ЗАДАНИЕ*: Вспомните стрессовую ситуацию, когда вы чувствовали себя некомфортно, неловко, неудобно... А теперь оставьте её и посмотрите на неё со стороны... Произнесите слова поддержки. Мысленно повторите их несколько раз. Если это возможно, повторите их вслух.

ВОПРОС для обсуждения: Как вы себя чувствуете?

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 7. Самоприказы

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Способ 8. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 9. Самоодобрение (самоощущение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. А очень хочется. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок

— это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

IV. Способы, связанные с использованием образов.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 10

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши **ресурсные** ситуации.

- Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите - облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите - пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле. На что они похожи? (на: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, клубок, запах цветущих яблонь, вкус клубники, комок...).

- При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.