ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЮДЯМ, ПОПАВШИМ В УСЛОВИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

Кризисные времена обычно приводят нас к изменению привычного стиля мышления. И это само по себе может являться стрессом для нервной системы.

Признаки стресса

тревога

неуверенность

паника

импульсивность

подавленность

раздражительность

ослабление памяти

дрожь, спазмы

сердцебиение

головные боли

затруднение дыхания

бледность, краснота

мышечная скованность

MyShared

ЛУЧШИЕ
СОВЕТЫ

КАК УСПОКОИТЬ НЕРВЫ: ПРОВЕРЕННЫЕ СОВЕТЫ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Попробуйте посчитать свои вдохи и выдохи – сосредоточьтесь на этом;
- Подышите так, чтобы выдох стал длиннее вдоха примерно раза в два;
- Когда будете дышать, обратите внимание на то, куда доходит Ваше дыхание;
- Делая вдох, представляйте, что воздух входит через разные части тела, а выходит там же или через другой орган

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ПУТЕМ РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Упражнение по методу «су-джок» .

Пальцами правой руки помассируйте мизинец левой. Делайте движение вверх-вниз, активнее нажимайте на суставы. Теперь проделайте то же самое с мизинцем правой руки. Далее вам нужно соблюдать эту последовательность: сначала – палец на левой рук, затем – на правой. После того как вы дойдете до больших пальцев, всю процедуру можно повторить. Уже через несколько минут вы почувствуете, что организм стал работать иначе: изменился ритм дыхания, сердце забилось по другому, в теле появилось приятное тепло. И на этом фоне вы можете так же заметить, что строй ваших мыслей отличается от того, что был пять минут назад.

«Сова»

Ладонью правой руки помассируйте область шей и плеча с противоположной стороны. Делайте такие сжатия ладонью, словно вымесите тесто. Голова должна двигаться в направлении противоположного плеча, имитируя движения совы. Каждый нажим на плечо и легкий поворот головы совмещайте со звуком «Ух!». Нажимать лучше посильнее, и не стоит удивляться, что, скорее всего, будет больно. Проделайте тоже самое с другой стороны. Если есть кто-то рядом с вами, попросите его для начала размять вам область плеч и шеи. Вы быстро почувствуете, что к голове бежит какой-то холодок. Через некоторое время вы обнаружите, что голова стала очень легкой и свежей. После этого упражнения хорошо работается.

«Перекрестный шаг»

Упражнение похоже на шаг на месте. Движение одной рукой и противоположной ногой навстречу друг другу. Выполняется упражнение 2-5 минут. Данное упражнение помогает включить оба полушария мозга. Оно уместно до начала, в процессе и после окончания интеллектуального труда.

РЕЛАКСИРУЮЩАЯ ТЕХНИКА «БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»

Сядьте поудобнее, ступни должны лежать на полу, руки положить на колени. Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и продолжайте дышать нормально. Представьте картинку места, где вы чувствуете себя безопасно, спокойно и счастливо. Представьте, что там стоите или сидите.

Вы можете себя там увидеть?

Используя свое воображение оглянитесь вокруг. Что вы заметили? Что видите рядом с собой?

Присмотритесь к деталям и особенностям вещей вокруг вас. Из какого они материала, какого цвета?

Представьте, что протягиваете руку и касаетесь к ним. Как вы себя чувствуете?

Теперь посмотрим еще дальше. Что вы видите вокруг себя? А еще дальше на расстоянии?

Попробуйте разглядеть различные цвета, формы и тени. Это ваше особое место, и вы можете представить все, то что вам хочется, чтобы там было. Когда там находитесь, вам спокойно и уютно. Представьте, что ваши босые ноги касаются земли.

Какая земля на ощущение?

Медленно пройдитесь, наблюдая за окружающей средой.

Старайтесь увидеть, как выглядят вещи вокруг и какие они на ощупь; вы слышите звуки?

Возможно, это нежный порыв ветра или пение птиц, или шум морских волн...

Чувствуете ли вы теплые солнечные лучи на вашем лиц?

Вы чувствуете запахи?

Возможно, это морской воздух или ароматные цветы, или ароматы вашей любимой еды?

В вашем особом месте вы можете видеть все, что пожелаете; представьте, как касаетесь или чувствуете запах вещей и слышите приятные звуки.

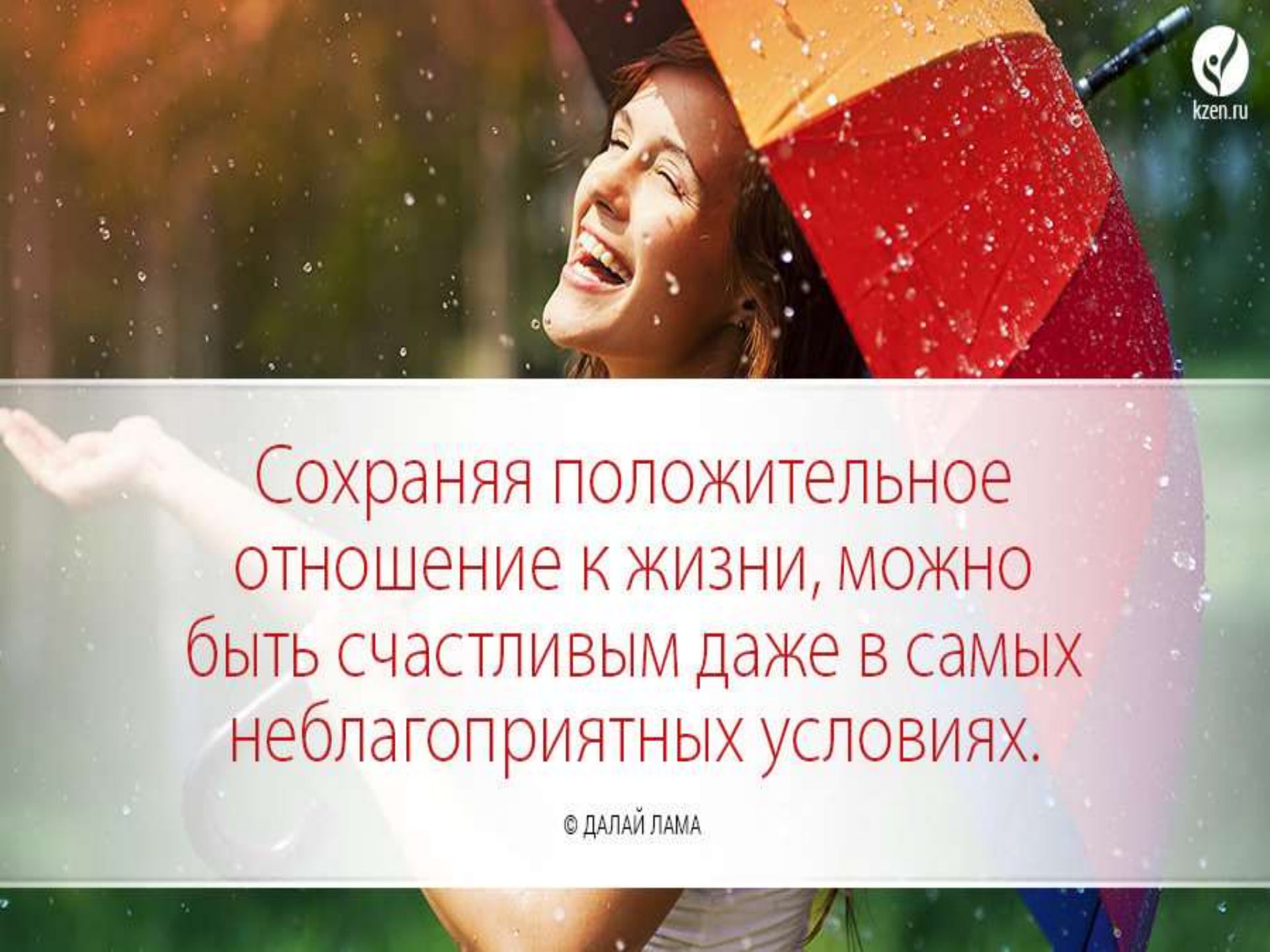
Вы чувствуете себя спокойно и счастливо.

Теперь представьте, что кто-то особенный находится вместе с вами в вашем особенном месте.

Там с вами ваш хороший друг, который готов вам помогать, кто-то сильный и добрый. Он или она готов помочь вам и заботиться о вас. Представьте, что Вы вместе не спеша гуляете и изучаете окружающий мир, наслаждаетесь. С ним или с ней вы чувствуете себя счастливым. Эта личность - ваш помощник и хорошо умеет справиться с различными проблемами.

Еще раз в вашем воображении оглянитесь вокруг. Хорошо присмотритесь ко всему. Запомните свое особое место. Оно всегда будет таким. Всегда сможете представить, что вы в этом месте, если вам захочется почувствовать себя спокойно, безопасно и счастливо. Ваши помощники всегда будут там вместе с вами, когда они вам нужны.

Теперь приготовьтесь открыть глаза и сейчас оставить ваше особое место. Вы можете вернуться сюда, когда только захотите. Как только откроете глаза, почувствуете себя спокойным и счастливым.


kzen.ru
Сохраняя положительное отношение к жизни, можно быть счастливым даже в самых неблагоприятных условиях.
© ДАЛАЙ ЛАМА