

Техники самоконтроля при стрессе и эмоциональном напряжении



2

Активирующее дыхание

Эта техника служит для повышения общего тонуса организма при помощи дыхания. Определенные техники дыхания весьма эффективны в саморегуляции психоэмоционального состояния. Произвольно изменяя параметры дыхания, его ритм, глубину, мы формируем функциональное состояние нервной системы. Техники дыхания могут служить цели не только расслабления, но и активизации.

Для того чтобы активировать психический тонус, необходимо дышать следующим образом:

- **глубокий вдох** (продолжительность не менее **3 секунд**);

- **резкий форсированный выдох** с затруднением (за счет напряжения мышц языка и гортани) через нос. Для достижения эффекта за один подход необходимо повторять

технику не менее 5–6 раз.

Рекомендации к выполнению: состояние утомления, слабости, сонливости и т. п.

Благодаря выполнению достигается достаточно быстрое повышение общего тонуса организма.

4

Толчковое дыхание

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

1

Самоконтроль внешнего выражения

эмоций

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля:

- Как выглядит мое лицо?

- Не скован (а) ли я?

- Не сжаты ли мои зубы?

- Как я сижу?

- Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

- Мышцы лица расслаблены.

- Брови свободно разведены.

- Лоб разглажен.

- Расслаблены мышцы челюстей.

- Расслаблены мышцы рта.

- Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.

- Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Удобно сесть, стать.

3. Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

4. Установить спокойный ритм дыхания.

3

Расслабляющее дыхание

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

5

Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.



Высвобождение дыхания

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.



«Отвлечение»

В момент стрессового воздействия, эмоционального напряжения, чтобы не взорваться, можно прибегнуть к следующим хитростям:

1. Внимательно рассмотрите в течение нескольких мгновений какой-либо трехмерный предмет — яблоко, телефон, чашку. Закройте глаза и представьте этот предмет как можно подробнее и ярче.
2. Представьте школьный класс, где вы учились в детстве.
3. Представьте свою квартиру, мысленно пройдитесь по комнатам.
4. Представьте кого-нибудь из знакомых.
5. Представьте свое отражение в зеркале.

Эти упражнения просты в выполнении и требуют для выполнения меньше минуты.



«Браслетик»

Если же у вас появились некие обстоятельства, от которых нельзя избавиться (например, неизвестно, утвердят ли проект на работе, или заболел кто-то из домашних и попал в больницу), и вы так беспокоитесь, что страдает ваша конструктивная деятельность, то способ по избавлению от беспокойства таков. Соорудите браслет из широкой бельевой резинки. Наденьте на запястье. И каждый раз, когда вам в голову будет приходить непрошенная гостья - неприятная, беспокоящая мысль: вдруг все будет плохо?!, вы говорите себе: не бывать этому! , и оттягивая резинку, отпускаете ее, чтобы она преобильно шлепнула вас по нежной внутренней части запястья. Вскоре такие мысли перестанут посещать вашу голову. Но браслет не торопитесь снимать, пусть у вас остается стимул (стимулом в древней Индии называли острую палку, которую вонзали в бока слонам, погоняя их).



«Вызов эмоции»

Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения — восторга, радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы - зрительные, слуховые, кинестетические - сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.



Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно труднопереносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».