

Снятие эмоционального напряжения в условиях длительной самоизоляции в период пандемии коронавирусной инфекции

Находясь на самоизоляции, длительном карантине, люди переживают стресс, возможно, самый длительный в своей жизни. Тяжело, и порой, непонятно, как относиться к ситуации с пандемией. Одни, насмехаясь над «тревожными», ездят на встречи с друзьями, комментируют в интернете о том, что это все «задумка» властей. Другие, наоборот, находятся в постоянной тревожности за себя и своих близких, ежечасно перечитывая новости и статистику заболевших.

Что же делать? Когда и как закончится эта история? Каким будет мир после окончания пандемии?

Предлагаю научиться снимать напряжение с помощью простых техник, доступных для выполнения дома и на даче. Для многих из нас релаксация как отдых в конце напряженного рабочего дня, проходила у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера, но в условиях современного мира, когда все сервисы и услуги оказываются дистанционно через компьютер, телефон или планшет, это далеко не лучший способ снятия эмоционального напряжения, скорее даже, дополнительный стресс. Органы чувств остаются в рабочем состоянии – вы испытываете эмоции, переживаете. С физиологической точки зрения такой способ не подходит для борьбы со стрессом, ведь для полноценного восстановления психических сил, нужно активизировать естественную реакцию релаксации организма. Для этого существуют специальные методики (йога, цигун, тайцзи, дзен), но даже без их знания можно, уделяя каждый день немного свободного времени практике, научиться справляться с тревогой и депрессией, контролировать гнев, избегать многих заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Комплексы упражнений, которые приведены ниже, строятся с учетом доступности и выполнимости, включают в себя элементы йоги, практик медитации, дыхательных упражнений. Помните, что улучшить их результаты

можно, используя методы релаксации наряду с занятиями физическими упражнениями, обеспечением надлежащего отдыха через здоровый сон.

Приступая к практике разных техник релаксации, помните следующее. Изучение основ способов релаксации не сложно, но требует времени и определенных усилий. Большинство экспертов рекомендуют заниматься, по крайней мере, 10-20 минут в день. Посещающие специальные сеансы по снятию напряжения занимаются 30-60 минут. Начните с малого.

Комплекс 1. Дыхательные упражнения

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Упражнения:

- Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.

Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме.

Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (женщинам – большим пальцем левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть через рот.

Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

Комплекс 2. Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

- Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе,

концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотнo закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте **3-4** повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

Мир не будет прежним, но думается мне, что станет лучше, от чистого воздуха, благодаря нашей ответственности, повышенному вниманию к своему здоровью и здоровью близких людей. Ведь мир начинается с нас, и каким он будет решать нам! Проведите это время с пользой для себя и своей семьи. Сделайте то, на что раньше не хватало времени: играйте с детьми,

займитесь саморазвитием. Берегите себя! Отдыхайте правильно, используя техники снятия напряжения!

Уважаемые педагоги! Напоминаю, что я нахожусь в рабочее время в сети, готова ответить на любые вопросы по техникам релаксации и снятия эмоционального напряжения. Звоните! Пишите по электронной почте : psymaxa@mail.ru

Ваш психолог – Прокопова Мария Александровна

P.S. Напишите пожалуйста темы, которые были бы Вам интересны для следующих статей!