

Саморегуляция психического здоровья

Разнообразные стрессы забирают энергию любого человека, а стрессов в нашей жизни хватает. Для регуляции своего психического состояния любому человеку нужно уметь диссоциироваться от негатива и ассоциироваться с благоприятными ощущениями. Рассмотрим несколько упражнений, помогающих выработать полезные способы ассоциирования-диссоциирования.

Упражнение 1

1. Установите для себя определенное время в течение нескольких дней и выполняйте данное упражнение минут пять.
2. Поставьте кресло или стул поблизости от открытой двери или окна, расположитесь поудобнее, вдохните несколько раз поглубже, расслабьте все ваши мышцы.
3. Чтобы уменьшить влияние внешних факторов, закройте глаза, и это усилит возможности других чувств. Позвольте всем запахам и звукам проходить через органы ваших чувств неотфильтрованными и одновременно оставайтесь в настоящем (т. е. что вы чувствуете, думайте, переживайте).
4. После упражнения проанализируйте, насколько вы смогли сконцентрировать внимание, какие ваш мозг создавал картины, определите, что послужило стимулом для их создания (предметы, картины, запахи, звуки).
5. Подумайте, улучшилось ли ваше самочувствие, изменилось ли настроение, уменьшилась или появилась тревога.

Это упражнение поможет вам создать арсенал образов ваших личных положительных ассоциированных состояний. Опираясь на эти ассоциированные состояния, вы получаете один из способов разрядки напряженных состояний и некоторых хронических стрессов.

Упражнение 2

1. Удобно сядьте и сделайте 2-3 глубоких вдоха.

Предоставьте возможность вашим глазам спокойно рассматривать окружающие предметы или постепенно закрываться. А теперь подумайте, хотели бы вы пересесть на другое место? Будет ли это справа, слева, напротив, позади вас? Будет ли оно выше или ниже места, на котором вы сейчас сидите? Если у вас появляется ощущение нового места или ощущение движения к нему, слегка поднимите вашу голову. Мысленно переместитесь на новое место, постарайтесь представить максимально реально ощущение того, где находитесь вы, где находится ваше тело.

Чтобы ускорить, закрепить и усилить ощущение диссоциации, слегка поднимайте

голову так, чтобы увидеть и почувствовать дистанцию между вашим новым местом и физическим телом, на которое вы смотрите. Все это должно помочь вам сказать о себе в 3-м лице: «Он сидит, скажем, в дальнем конце комнаты, на диване, в 3-х метрах от окна и т. д.). После этого вы можете подумать и сказать про себя (сидящего теперь на новом месте):

«Я перед окном, вот край стола, круглая лампа на столе и т. п.».

Теперь из диссоциированного состояния попытайтесь посмотреть на свое физическое тело и расширяйте обзор так, чтобы увидеть больше объектов в комнате. Всякий раз, упражняясь в этом, старайтесь достигать панорамного видения, открывающего широкую перспективу происходящего, т. е. полностью диссоциируйтесь.

4. Теперь добавьте аудиально-звуковые компоненты со следующими словами: *«Из моего нового состояния я воспринимаю звуки, которые могу слышать.»*

Ознакомившись с идеей и техникой диссоциации, вы можете выполнять это упражнение несколько дней, постепенно уменьшая время, в течение которого вы совершаете эффективную диссоциацию.

Дыхательная гимнастика

Дыхание - очень важный для человека процесс, без воздуха мы не можем прожить и 2-х минут. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную.

Общие рекомендации по применению

дыхательной гимнастики:

1. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.
2. Выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут.
3. Дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос.
4. Начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.
5. Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.
6. Выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма.

7. Не напрягайте ноздри и мускулатуру лица.
8. Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. Удлиненный вдох: сядьте удобно, спина прямая.

Удлиненный выдох: в сидячей позе сделайте вдох и без паузы длинный, медленный выдох. Соотношение в начале занятий должно быть 2:12, т. е. вдох длится 2 секунды, а выдох - 12. При этом выдох распределяется следующим образом: 4 секунды обычный вдох, 8 секунд - удлиненный.

3. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на входе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: *«Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».*
4. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: *«Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».*
5. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: *«Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».*
6. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7 - ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: *«Мое внимание на себе, успокаивается нервная*

система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилируются все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

Упражнение "Кошка"

(можно делать также сидя на стуле и лежа в постели)

И.п.: *станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.*

Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).