

### Вот некоторые примеры релаксационных упражнений:

1. лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором вы находитесь. Мысленно обойдите всю комнату вдоль стен, а затем проделайте путь по всему своему телу – от головы до пяток и обратно.
2. внимательно следите за своим дыханием, дышите через нос. Отметьте что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Не думайте ни о чём другом.
3. сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд. При выдохе расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.
4. упражнение для мышц ног. Напрягите все мышцы ног. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние. Расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.
5. следующие упражнения идентичны предыдущему, но относятся к другим мышцам тела: брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, на мгновение напрягите мышцы всего тела, а затем расслабьте их.

Со временем релаксационные упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Вы сможете расслаблять своё тело, тогда когда понадобится.

### Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени. *Первая фаза* (4–6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»). *Вторая фаза* (2–3 секунды). Задержка дыхания. *Третья фаза* (4–6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками). *Четвертая фаза* (2–3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2–3 минут.

### Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!» Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

### Декларация моей самости. (По Вирджинии Сатир.)

Сядьте удобно, расслабьтесь, увидите себя такой, какая Вы есть. (Под музыку зачитывается декларация моей самости.)

#### **Я – это Я.**

*Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.*

*Мне принадлежит все, что есть во мне:*

*мое тело, включая все, что оно делает;  
мое сознание, включая все мои мысли и планы;  
мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;  
мои чувства, какими бы они ни были – тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость;  
мой рот и все слова, которые он может произносить;  
мой голос, громкий или тихий;  
все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе.*

*Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.*

*Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой.*

*Я могу полюбить себя и подружиться собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогло мне.*

*Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.*

*Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я и данный момент.*

*Когда Я глядявуюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе.*

*Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.*

*Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я - это замечательно!*



## СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ СТРЕССЕ

### Информационный буклет



**«Господи, дай мне терпение вынести то, что я не могу изменить, дай мне силы исправить то, что я могу изменить, и самое главное — дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго».**

Распространенная прежде фраза «все болезни от нервов» трансформировалась – «все болезни от стрессов». И не без оснований. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. Но вот и другой факт: 30-50% людей, посещающих поликлиники – это практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в некоторой коррекции эмоционального состояния.

Может быть, надо любой ценой остерегаться отрицательных эмоций и бежать от стрессов? Уезжать по возможности из больших городов, поменьше уделять внимания тревогам и заботам, не ставить перед собой никаких серьезных целей? Это ведь всегда связано с поиском, неопределенностью и риском – стало быть, стрессогенно. Может нужно просто тихо жить, оберегая здоровье?

Впрочем, и здоровый смысл, и житейские наблюдения так же подтверждают, что постоянный «уход» от стресса – не выход, не панацея от болезней. Каждый без труда вспомнит среди своих знакомых тех, кто сохраняет хорошее здоровье, жизнерадостность и отзывчивость, несмотря на беспрерывные, многочисленные стрессы. А другие – болезненны и недоверчивы, хотя стрессов избегают и живут вроде бы без напряжений.

Можно ли избежать стресса? Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? «Стресс не следует избегать», – советует Г. Селье, поскольку **«полная свобода от стресса означает смерть».**

Человек переживает стресс, рождаясь на белый свет, болея, получая психологические и физические травмы, влюбляясь и испытывая радость, играя и занимаясь экстремальными видами спорта, зарабатывая деньги и лишаясь их, теряя близких людей и делая научные открытия. Бесконечен перечень значимых событий (стрессоров), вызывающих у нас как позитивный стресс (эустресс), так и негативный (дистресс) – в большей или в меньшей степени сильную психофизическую реакцию организма в ответ на воздействие стрессогенных факторов.

Чего же следует избегать? **Дистресса**, под которым психологи понимают вредоносный или неприятный стресс. Дистресс – это ситуация, когда струны не выдерживают, когда они рвутся и мелодия останется несыгранной.

**Самые распространённые признаки появления стресса:**

- *Вы становитесь раздражительными при общении с людьми, вас выводит из себя малейшая проблема.*
- *У вас постоянный упадок сил и как следствие, – понижение работоспособности.*
- *Вы стали чаще спорить с другими людьми и не приемлете обстоятельства, с которыми мирились ранее.*
- *Вам в качестве стимула требуется алкоголь.*
- *Вы постоянно пребываете в удручённом расположении духа, вы несчастны и угрюмы.*
- *Вы чувствуете, что постепенно теряете контроль над ситуацией: вы завалены делами, которые должны быть выполнены в одно и то же время.*
- *Вы обнаружили нежелательные изменения в картине своего здоровья: у вас учащен ритм сердца, побаливает живот, вы сильно потеете, у вас дрожат руки, болит голова или появилось раздражение.*

**Так же признаками стрессового состояния могут быть:**

- *Невозможность сосредоточиться на чём-то.*
- *Слишком частые ошибки в работе.*
- *Ухудшается память.*
- *Слишком часто возникает чувство усталости.*
- *Очень быстрая речь.*
- *Мысли часто улечиваются.*
- *Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка и т.д.)*
- *Повышенная возбудимость.*
- *Работа не доставляет прежней радости. Человек воспринимает её как цепочку сплошных неприятностей.*
- *Потеря чувства юмора.*
- *Человек постоянно пытается противостоять своим дурным привычкам (курение, употребление алкоголя, переедание и т.д.), но безрезультатно.*
- *Постоянное ощущение недоедания.*
- *Пропадает аппетит – вообще потерял вкус к еде.*
- *Постоянная нехватка времени. Человек вечно не успевает со своей работой и постоянно навёрстывает упущенное.*
- *Постоянное беспокойство о своём здоровье. Налицо признаки переутомления и физического напряжения.*
- *Человек постоянно воспринимает и переживает прошлые обиды и неприятности и тревожится о будущем.*
- *Человеку необходим алкоголь, успокоительное средство или снотворное, чтобы расслабиться.*
- *Расслабление не приносит удовольствие.*
- *Человек воспринимает происходящее вокруг изменение как слишком стремительное («голова идёт кругом»).*
- *Несмотря на любовь в семье, человек тяготится семейными отношениями. Они утомляют его, приносят скуку и разочарование.*
- *Человек уверен в себе, он не чувствует удовлетворения и гордости, хотя и достиг кое-чего в жизни.*

**Если человек чувствует хотя бы половину этих симптомов, нужно признать, что со стрессом этот человек справляется не лучшим образом и ему пора осваивать методы преодоления стресса.**

## МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

**1. Релаксация** представляет собой очень полезное средство борьбы со стрессом, мало кто умеет глубоко расслабляться. Такие методы, как медитация, хатха-йога и спокойное созерцание, являются наиболее эффективными способами достичь глубокого расслабления в противоположность таким видам досуга, как телевизор, радио и магнитофон. Необходимо помнить, что отпуск и другие формы восстановительного отдыха не всегда обладают расслабляющим действием.

**2. Очень важную роль в лечении чрезмерного стресса играет психотерапия** – лечение психологическими средствами (словом, внушением и т.д.).

Назовем лишь несколько распространенных методов психотерапии: групповой метод – для разрешения трудностей в общении, самопознании, приобретении автономной самооценки и т.д.; семейный метод – для гармонизации супружеских взаимоотношений, воспитания детей; аутотренинг – для волевого воздействия на вегетативные проявления; музыкотерапия и многое другое<sup>7</sup>.

**3. Аутотренинг** направлен на перестройку сознания человека. Лица, занимающиеся аутогенной тренировкой, приобретают способность быть спокойными, бодрыми, уравновешенными в течении всего дня, в нужное время засыпать, управлять своим настроением.

**4.** Одним из самых эффективных средств укрепления здоровья и повышения способностей организма противостоять воздействию стрессорных раздражителей является использование **физических упражнений**, т.е. «выбивание» психического стресса физическим. Физические упражнения и спорт являются наилучшим способом предотвращения отрицательных последствий стресса.

**5.** В последнее время в США завоевал широкое признание как средство эффективной борьбы со стрессом **массаж**. Массаж снимает мышечное напряжение, снижает кровяное давление, развивает гибкость и упругость мышц.

**6. Медитация** (лат. – размышляю, обдумываю) – умственное действие, направленное на приведение психики человека в состоянии углубленной сосредоточенности. В психологическом аспекте медитация предполагает устранение эмоциональных «крайностей» и значительное снижение реактивности. Телесное состояние медитирующего характеризуется при этом расслабленностью, а его умонастроение – приподнятостью и некоторой отрешенностью.