

ПЯТЕРКА

1. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите.
2. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас?
3. Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.).

Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.



Телефоны доверия

Экстренная психологическая
помощь круглосуточная,
бесплатная, анонимная

Город Минск:
+375 17 352-44-44
+375 17 304-43-70

Для несовершеннолетних:
+375 17 263-03-03

Сектор социально-педагогической
и психологической работы



УО “БЕЛОРУССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ”

✧
СНЯТИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ
✧



СЕКТОР СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

КОРОБОЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Коробочное дыхание — это техника релаксации, предполагающая вдох, задержку дыхания и выдох за равные промежутки времени.

Медленно вдохните носом на 4 счета.

- Задержите дыхание на 4 счета.
- Выдохните через нос на 4 счета.
- Задержите дыхание на 4 счета.
- Повторяйте так часто, как захотите.

БЫСТРОЕ СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Муха

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Лимон

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.

- Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон.
- Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь.
- Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке.
- Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



МЕДИТАЦИЯ

Устройтесь поудобнее в тихом месте и сфокусируйтесь на дыхании. Сделайте медленный вдох на четыре счета и выдохните тоже на четыре.

Повторите упражнение несколько раз, делая паузы между подходами, чтобы ваше тело полностью расслабилось. Вы можете менять позу так, чтобы вам было удобно.

Теперь представьте цвет, который вы считаете успокаивающим и умиротворяющим. Представьте, что вы вдыхаете этот цвет через нос, как дымку. Позвольте этой цветовой дымке наполнить все ваше тело, начиная с головы.

Теперь пусть эта дымка опустится ниже в грудной отдел и распространится по всему телу. Пусть она наполнит легкие, а затем дойдет до кончиков пальцев.

Представьте, как эта дымка обволакивает вас и устремляется в ваше сердце, где становится более насыщенной по цвету. Почувствуй тепло и позвольте этой дымке окутать вас любовью и исцелением. Обратите внимание на ваши чувства в этот момент.

Продолжайте дыхательную практику еще несколько минут или столько, сколько посчитаете нужным.

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖЕКОБСОНУ

Во время этого упражнения нужно попеременно напрягать и расслаблять мышцы.

Сядьте прямо – так, чтобы спина касалась стула, ноги стояли на полу, а руки лежали на коленях.

- Напрягите кисть и предплечье (правой руки). Сосчитайте до 15. Расслабьте, рука должна висеть как плеть. Повторить с кистью и предплечьем левой руки
- На первых секундах вдоха сжимаем лоб 15 секунд. Потом расслабляем
- На первых секундах вдоха с силой сожмем челюсти и отведем уголки рта максимально близко к ушам (оскал) 15 секунд. Потом выдыхаем через рот (30-40 секунд)
- На первых секундах вдоха напрягаем шею 15 секунд. Потом выдыхаем через рот (30-40 секунд)
- На первых секундах вдоха сводим лопатки 15 секунд (как будто сжимаем мячик). Потом выдыхаем через рот (30-40 секунд)
- Свободное дыхание три раза.
- На первых секундах вдоха напрягаем ягодицы 15 секунд. Потом выдыхаем через рот (30-40 секунд)
- На вдохе приподнимаем правую ногу носок на себя 15 секунд. Потом выдыхаем через рот (30-40 секунд)
- На вдохе приподнимаем левую ногу носок на себя 15 секунд. Потом выдыхаем через рот (30-40 секунд)
- На вдохе приподнимаем правую ногу носок от себя 15 секунд. Потом выдыхаем через рот (30-40 секунд)
- На вдохе приподнимаем левую ногу носок от себя 15 секунд. Потом выдыхаем через рот (30-40 секунд)

Весь процесс нервно-мышечной релаксации по Джекобсону займет около 15–20 минут, потому что выделите данное количество времени для расслабления.

Напряжение не должно вызывать болевых ощущений.