

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙНЫХ МЫСЛЕЙ? 5 МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

В каждый момент времени психика регулирует наше эмоциональное и физическое состояние с помощью мысленных образов и бессознательных установок. Мы легко можем успокоить себя («ты со всем справишься», «все получится, в тебя верю!») или довести до нервного срыва, рисуя картины провала, фатальной ошибки. И если последним навыком люди овладели в совершенстве, многим трудно поддерживать тело в ресурсном состоянии.

Как избавиться от тревоги и беспокойных мыслей? Вот 5 способов психической саморегуляции, которые помогут сэкономить деньги на услугах психологов.



Методы психической саморегуляции:

1. Ведение личного дневника

Если вам не дают покоя негативные мысли – перестаньте вынашивать их у себя в голове, дайте эмоциям выход на бумаге. Техника проста: сядьте за компьютер (дневник, тетрадь) и выпишите все, что вас тревожит, заставляет злиться или расстраиваться. Не нужно соблюдать никаких правил, работая строго по часам три раза в неделю. Садитесь тогда, когда чувствуете, что вас переполняют чувства, и пишите все, что приходит на ум, честно и без прикрас, пока не останется ни одной мысли. Так внутреннее станет внешним, вы сможете посмотреть на ситуацию со стороны, выговориться и успокоиться.

2. Уход от катастрофического сценария

Когда человеку плохо? Когда он всюду видит проблемы, концентрируется на минусах, нагнетает страхи и негатив. «Все пропало», «ничего не получится», - говорят такие люди, действуя по привычному сценарию. Чтобы вывести себя из стресса, нужно изменить мышление – учиться быть более оптимистичными, видеть новые возможности в ситуации. Приучите мозг отвечать на вопрос: «А что хорошего мне это дает?» Возможно, вы не ошиблись, а получили опыт, не потратили время, но сэкономили деньги, нашли нового друга или хорошо изучили своих врагов. В любой ситуации есть две стороны, ваша задача – быть объективными, не концентрироваться на мелких неудачах, которые никак не повлияют на ваше будущее.

3. Концентрация на пяти объектах

Если тревога и беспокойство не дают покоя, попробуйте поиграть в игру на переключение внимания. Что нужно сделать? Найти пять разных цветов в комнате, услышать пять звуков и пять запахов, почувствовать пять телесных ощущений, перечислить пять тревожных мыслей. Например: «Чувствую холод, как давит ремешок пояса, как пережимает кожу резинка носка, чешется кончик уха и щекотно в носу». Или: «Слышу крики одноклассников, сдавленный смех мамы, жужжание мухи, мотор холодильника, щебетание птицы за окном». Концентрация на ощущениях помогает перевести внимание в ситуацию здесь и сейчас. Называние эмоций, которые вы чувствуете, освобождает от напряжения и последствий.

4. Расслабление мышечных зажимов

Чтобы выполнить эту технику, желательно принять расслабленное положение тела (сидя или лежа). Затем сконцентрируйте свое внимание на стопах, почувствуйте каждую косточку, каждый палец, огрубевшую подошву ног, волоски на коже, после этого максимально напрягите мышцы в этой области, а через 3-5 секунд расслабьтесь. Далее сконцентрируйте внимание на голени и коленях, проделайте тот же трюк – напряжение на

вдохе и расслабление на выдохе. Плавно поднимайтесь к бедрам, ягодицам, области живота и поясницы, рукам, груди, плечам, мышцам шеи и головы. Нужно проработать все части тела снизу-вверх, включая мышцы губ, языка, ноздрей, ушей и глаз. Этот метод психической саморегуляции очень эффективен!

5. Дыхательная техника

Как мобилизовать свои ресурсы при помощи работы с дыханием? Все просто – вдыхайте воздух как можно глубже и резко выдыхайте. Еще раз: длительный вдох, чтобы заполнить весь объем грудной клетки, и резкий выдох. Чтобы расслабиться и снять стрессовое напряжение, наоборот, выдох нужно делать длиннее вдоха: на 1-2-3-4 воздух вдыхаем, на 5-6 задерживаем дыхание, на 1-2-3-4-5-6 выдыхаем воздух, на 7-8 снова задерживаем. Круг повторяется 5-20 раз (в зависимости от вашего состояния).

Как видите, техники очень просты, их можно делать практически в любом месте. Главное, не игнорировать свое состояние, учиться о себе заботиться уже сейчас.

В случае хронической или острой тревоги обратитесь к психологу Вашего института (Леньшина Анастасия Сергеевна – т. 8-989-636-69-23, Ленина 58, кабинет 248). Не занимайтесь самолечением - это опасно для вашего здоровья!