**Способы снятия психоэмоционального напряжения**

**Естественные способы регуляции организма и саморегуляция**

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно.

**Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма:**

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном,
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
* наблюдение ЗА ПРИРОДОЙ ;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
* купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха:
* чтение стихов;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так
* длительный сон
* вкусная еда
* общение с природой и животными
* баня, массаж,
* движение, танцы, музыка.

***Попробуйте задать себе вопросы:*** -*Что помогает вам поднять настроение, переключиться?**- Что я могу использовать из вышеперечисленного?*

Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

**Методы и приемы саморегуляции**

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

**В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:**

* эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
* эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
* эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**Банк способов саморегуляции**

**1. Способы, связанные с управлением дыханием.** Освоение своего дыхания, его механизмов - один из путей, позволяющих справиться с психологическими проблемами и неврозом. Сознательный контроль дыхания является одним из древнейших способов борьбы со стрессом и другими психологическими нагрузками.Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.Попробуйте, когда вы раздражены или гневны, подышать так, как дышит человек, который едва проснулся. Представьте, что вы в постели, только что вам снился приятный спокойный сон. Вот вы проснулись, и дыхание ваше медленно и спокойно. Сделайте десять вдохов-выдохов, внимательно отслеживая точность дыхания только что пробудившегося человека. От негативной эмоции не останется и следа. Дыхание способно изменить не только эмоции. **Освоение естественного дыхания.** Попробуйте осуществить максимально полный вдох с участием межреберных мышц, мускулатуры верхнего плечевого пояса и пресса. Осуществите столь же глубокий выдох. «Выдохните» оставшийся воздух два-три приема; всего 3-4 последовательных выдоха без вдохов. После 3-5 секундной паузы снова попытайтесь максимально полно вдохнуть. При необходимости проведите этот комплекс 3-7 раз. Ориентируйтесь на результат, вы должны ощутить, что ваше дыхание стало свободным и полным. Вы также должны почувствовать, что все три группы мышц (межреберные мышцы, мышцы плечевого пояса и пресс) работают слажено, помогая друг другу в обеспечении дыхания.

**2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Говорят, что клин клином вышибают. И мы поступим именно таким образом. Чтобы достичь полного расслабления, нужно напрячься, максимально сильно. Чтобы полноценно расслабиться, необходимо напрячь все группы мышц: кисти - предплечья - плечи и иадплечья - лопатки - лицо - шея - пресс - ягодицы - промежность - бедра - голени - стопы. Итак, учимся расслабляться.

*1.Сожмите левую руку в кулак так сильно, как только можете. Если вы хорошо сжали руку, то сможете увидеть, что костяшки пальцев побелели. Если теперь вы медленно разожмете кулак, то хорошо почувствуете, как мышцы расслабляются. Это нужно проделать и с остальными группами мышц.*

*2.Согните левую руку в локте и напрягите левый бицепс, чтобы он стал как можно более выпуклым. Затем полностью расслабьте мышцы. Пусть рука свободно свисает вдоль тела.*

*3.Расслабьте таким же образом правую руку.*

*4.Напрягите мышцы левой стоны. Согните внутрь пальцы на ногах. После того, как ощутите достаточно сильное напряжение мышц стопы, дайте ей расслабиться.*

*5.Напрягите мышцы голени. Дотроньтесь до них рукой - и вы почувствуете, как мышцы постепенно становятся все более твердыми. Вытяните носок, чтобы лучше напрячь мышцы. Затем расслабьте их.*

*6.Выпрямите ногу и оттолкните ее одним махом от себя. Вы почувствуете, что мышцы передней части бедра напряглись; они должны быть твердыми до самого тазобедренного сустава.*

*7.То же самое проделайте с мышцами другой ноги.*

*8.Выпрямитесь всем телом, потянитесь вверх, сокращая мышцы ягодиц. Затем расслабьте мышцы.*

*9. Напрягите мышцы живота. Постарайтесь втянуть живот как можно сильнее. Теперь резко расслабьтесь и позвольте себе? расплыться?.*

*10.Сделайте глубокий вдох и попытайтесь удержать его как можно дольше, напрягая мышцы грудной клетки. Затем выдохните.*

*11.Расправьте плечи и отведите их как можно дальше назад, затем быстро сведите их вперед. Наконец, поднимите их как можно выше. Старайтесь держать голову неподвижно и попытайтесь достать плечами уши. Скорее всего, вы не сможете этого сделать, но хотя бы попробуйте. Затем расслабьтесь и опустите плечи.*

*12.Напрягите мышцы спины. Постарайтесь вытянуться как можно выше. Затем расслабьте спину.*

*13.Теперь расслабляем мышцы шеи. Наклоните голову вперед, затем поверните ее сначала влево, потом вправо. Откиньте голову назад как можно дальше. Расслабьте мышцы шеи. Потрогайте шею, чтобы убедиться, что мышцы действительно расслаблены.*

*14.Поднимите брови вверх, затем опустите их. Проделайте это несколько раз, убедившись, что чувствуете, как лицевые мышцы каждый раз при этом напрягаются. Затем расслабьте эти мышцы.*

*15.Зажмурьте глаза как можно сильнее. Представьте, что кто-то пытается заставить вас разжать веки и открыть глаза. Подержите их плотно сжатыми. Затем, не открывая век, расслабьте мышцы лица.*

*16.Сделайте несколько круговых движений нижней челюстью. Поскрипите зубами. Наморщите лоб. Улыбнитесь как можно шире. Расслабьте все лицевые мышцы. Во время выполнения этих упражнений дышите медленно, глубоко и ровно. По мере расслабления старайтесь дышать как можно реже.*

**3. Способы, связанные с воздействием слова**

Замечательным средством саморегуляции являются **формулы-настрои.** Представьте, что вы посадили семя. Оно сперва прорастает, затем пускает корни, и только после этого росток пробивается наружу. Должно пройти время, чтобы росток превратился во взрослое растение. Точно также и с формулами-настроями. **Заучить положительные утверждения** (или записать на бумагу и носить с собой) и мысленно повторять их. Усильте ваши новые позитивные формулы-настрои любым доступным для вас способом: в ваших мыслях, в ваших беседах с самой собой или другими, с помощью записей в дневнике.

**Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно оглянуться назад, вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: ***«Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».***

**Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: ***Молодец!, Умница!, Здорово получилось!***

**4. Способы, связанные с использованием образов**

Образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики. Чтобы использовать образы для саморегуляции:

***Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.***

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

***- При ощущении напряженности, усталости:****1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;2) дышите медленно и глубоко;3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения:5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;6) откроите глаза и вернитесь к работе.*

**Желаем Вам успеха в освоении этих техник и будьте здоровы!**