**Саморегуляция и релаксация**



Современному человеку очень важно, сознательное управление своим поведением и внутренними процессами психики, так как реальная жизнь постоянно предъявляет к нему повышенные требования. Стресс, тревога, угнетенность часто являются фоном, на котором протекает деятельность многих современных людей. Эти состояния подавляют активность личности, влияют на оценку людей и событий, являются причиной проблем с восприятием и памятью.

Чтобы избежать такой ситуации, необходимо научиться управлять собственным эмоциональным состоянием. Управлять эмоциональным состоянием, по сути, значит сознательно снижать эмоциональное возбуждение. Приемы саморе­гуляции, представленные ниже, не ограничиваются только помо­щью в восстановлении состояния комфорта, но также способствуют настройке на предстоящую творческую деятельность.

Результаты, достигнутые с помощью саморегуляции, будут сле­дующими:

* снятие эмоциональной напряженности;
* нормализация состояния;
* активизация восстановительных процессов в организме;
* мобилизация ресурсов.

Сре­ди наиболее распространенных при­емов можно отметить технику мышечной релаксации Э.Джекобсона, которая ориентирова­на на достижение мышечного расслабления.

**Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона**

Метод состоит из серии упражнений по произвольному рас­слаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстрого, следующего за ним расслабления. Время, требуемое для выполнения упражнения, составляет 18-20 минут. Каждое упраж­нение выполняется несколько раз в спокойном темпе.

*Инструкция: «*Найдите спокойное место, освободитесь от стесняющих и колющих предметов. Расслабле­ние начинается с грудной клетки.

*Грудная клетка:* «Попытайтесь вдохнуть весь воздух, полной грудью. Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из лег­ких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха?

Запомните это ощущение, осознайте, оцените его. Затем вновь повторите это упражнение. Попытайтесь сосредоточиться на раз­нице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повто­рить все снова. Пауза между упражнениями в 10-15 секунд».

*Нижняя часть ног:* «Обратитесь к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставь­те обе ступни плотно на пол. Теперь оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, как только это возможно. Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы дол­жны почувствовать напряжение в икрах. При расслаблении Вы можете почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Затем оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Задержите их, а потом расслабьте! Вы можете почувствовать по­калывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалы­вание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслабле­ны».

*Бедра и живот:* «Сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Это упраж­нение очень простое. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Выпрямляйте обе ноги перед собой. Задержите и расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствуйте напряжение в бедрах. Повторите это упражнение через 20 секунд».

*Кисти рук:* «Сожмите одновременно обе руки в кулаки, настолько сильно, насколь­ко это возможно. Задержите и расслабьте. Это прекрасное уп­ражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение дня. Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто раздвинуть пальцы настолько широко, насколько это возможно. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалы­вания в кистях рук и предплечьях».

*Плечи:* «На наших плечах весит большой груз напряжения и стрес­са. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в верти­кальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытай­тесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полно­стью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее».

*Лицо:* «Улыбнитесь широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Задержите это напряжение и расслабьте. Затем сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Теперь переходите к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в глаза попал гель для душа. И в завершении, максималь­но высоко поднимите брови. Не забудьте, что глаза должны быть при этом закрыты. Сделайте паузу на 20 секунд, чтобы почувствовать полное расслабление лица».

*Заключительный этап:* «Вы расслабили большинство основных мышц тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, попробуйте «отсканировать» ваш организм, начиная от макушки до пят. Почувствуете расслабление, проникающее в тело, как теплая волна. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления».

*Выход из состояния релаксации:* «После расслабления необходимо потянуться как после сна, посмотреть по сторонам, осознать ясность и четкость мыслей, энергию, которой наполнилось тело, бодрость».

Психолог отдела

общественного здоровья А. А. Диканова

сентябрь 2020