**Профилактика перенапряжения или что я могу сделать сам?**

В рамках месячника по профилактике суицидального поведения.

Ускорение ритма жизни привело к повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека: бытовые проблемы, конфликты в отношениях, трудности на работе, шквал информации, гаджеты и куча событий. Современному человеку для сохранения здоровья необходимо научиться эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливаться.

Есть простые действия, которые в этом помогают не требуя особых усилий и затрат.

Дыхательная гимнастика

Еще в древности люди обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную.

Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания, используйте глубокое дыхание «животом» (диафрагмальное).

Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной.

Упражнение «Дыхание 7:11»

Помогает при панических атаках, в момент эмоционального напряжения, тревожных навязчивых мыслях и т. п. Учиться такому дыханию следует в спокойном состоянии, отстукивая пальцами ритм и считая про себя: при вдохе, втягивая воздух, «1−2-3−4-5−6-7»; при медленном выдохе «1−2-3−4-5−6-7−8-9−10−11». Повторите еще раз. И еще раз. Практикуйте минут по 5−7.

Практика из йоги чандра-нади пранаяма

Дыхание через левую ноздрю: зажмите правую ноздрю пальцем и выполняйте вдох через левую ноздрю, затем без задержек дыхания делайте выдох также через левую ноздрю. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Практика активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление (при этом происходит уменьшение числа сердечных сокращений и снижение давления в кровеносных сосудах).

Эмоциональное возбуждение, вызванное страхом или паникой поможет нормализовать повторное вдыхание выдыхаемого углекислого газа (для этого достаточно приложить ко рту пакет и подышать из него). Симптомы исчезают, и эмоциональное возбуждение затихает. Заменить вдыхание углекислого газа из пакета можно задержкой дыхания: углекислый газ временно перестает удаляться из организма, его содержание в крови нормализуется, уровень кислорода падает и состояние опять приходит в норму.

Релаксационные упражнения:

1. Упражнение « Потянулись-сломались»

Стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Тянемся вверх, выше, выше. Опускаем руки и следом все тело вниз, руки к полу, голова у коленей, как будто сбрасываем с себя напряжение. Задерживаемся в таком положении несколько секунд. Повторяем упражнение несколько раз.

2. Упражнение «Напряжение– расслабление».

Сидя на стуле с прямой спинкой, руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер. Медленно напрягаем пальцы ног, а потом расслабляем их. Медленно продвигаемся вверх, со всеми мышцами тела после стоп– голень, бедра, ягодицы, спина, живот, шея, плечи, предплечья, кисти. Напрягаем-расслабляем. Разгладьте складки между бровями, складки у уголков рта, повращайте головой. Расслабьте все тело.

Помочь успокоиться может воздействие на специальные точки на теле:

Точка между бровей:

Точка под названием «третий глаз» находится на переносице, чуть ниже бровей (между внутренними концами бровей). Массировать эту точку большим пальцем круговыми движениями или давить на нее нажимом средней силы. Также эта манипуляция хорошо снимает детский плач: если ребенок бьется в истерике, помассируйте ему немного точку между бровей, он быстро успокоится.

Точка на запястье:

Эта точка находится на запястье со стороны ладони, между двумя большими сухожилиями, на палец выше того места, где проверяют пульс. Большим пальцем либо давите сильно и чуть ослабляете, либо массируете, совершая круговые движения. Ощущения не особо приятные, но воздействие на точку быстро приводит в чувство.

Точка в ложбинке между указательным и большим пальцем:

Массирование/сдавливание двумя пальцами перепонки между большим и указательным пальцами очень хорошо помогает снять стресс.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В МОМЕНТ ОСТРОГО СТРЕССА

* Умоете лицо холодной водой /держите руки под холодной водой.
* Если чувствуете агрессию, поприседайте или максимально напрягите пресс. Еще можете потрясти руками или сжать их на уровне груди.
* Если чувствуете тревогу, страх скрестите руки на груди и поглаживайте себя по предплечьям, скрести руки гладьте себя по бедрам и коленям.
* Сделайте несколько дыхательных упражнений.
* Рассматривайте предметы вокруг себя, обратите внимание на запахи и звуки, которые вас окружают, пощупайте ткань одежды, обивки и пр.
* Мысленно вспомните приятных дорогих людей или хорошие моменты вашей жизни.

Если не справляетесь самостоятельно, обращайтесь в наш центр, психологическая помощь анонимна и бесплатна.

Наш адрес: г.Логойск, ул.Победы, 80

Телефон: 78-3-14,

Телефон «Доверие» 8 029-641-10-66 (А1)

По будням с 8.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 14.00

Помощь рядом!

Психолог ГУ ТЦСОН Логойского района Ивия Михаськова