**Як зняти психоемоційну напругу**

У кожної людини під час напружених емоційних станів змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Емоційні та фізичні стани людини взаємопов'язані, і тому наділені здатністю взаємовпливу один на одного. Підтвердженням цьому є відомі висловлювання: *«Ми сміємося тому, що нам весело» і «Нам весело тому, що ми сміємося».*

Найпростіший, але досить ефективний спосіб корекції негативного емоційного стану – розслаблення м'язів**.**Навчившись розслабляти, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна керувати і відповідними емоціями.

Чому це так? Справа в тому, що на фізіологічному рівні організм миттєво реагує на потенційну небезпеку. Це виявляється в інстинктивному бажанні усунути причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею. Тому фізіологічну реакцію на стрес визначають як: «БОРОТИСЯ чи ТІКАТИ». Така реакція є продуктом мільйонів років еволюції, впродовж яких життя людей залежало від їхньої реакції на небезпеку. У скрутну хвилину організм мобілізує свої резерви: ми починаємо частіше дихати, прискорюється серцебиття, вивільняється енергія, напружуються м’язи. Якщо ця енергія не вивільняється, то це може призвести до згубної її дії на внутрішні системи організму.

   Протидіяти цьому допомагають фізичні тренування та методи релаксації.

*Засоби саморегуляції психологічного стану під час стресу.*

* 1. М’язова релаксація. Відомо, що наші проблеми і власне тіло пов’язані між собою: тривога та переживання викликають м’язове напруження і, відповідно, навпаки. Тому у людини, яка переживає стрес, формується так званий «м’язовий корсет». Необхідно його «зняти» за допомогою фізичних вправ. Це може бути пробіжка, танці – будь-яка фізична активність, яка призведе до зникнення м’язової напруги, нормалізації роботи організму.
  2. Техніки дихання. Дихання – це, мабуть, єдина вегетативна функція, яку можна свідомо контролювати. До того ж, ритм дихання тісно пов’язаний із станом м’язів, внутрішніх органів та із нашим настроєм. Вирівнюючи ритм дихання (наприклад, 1-2-3 – вдих, 4-5-6 – видих), ми, по-перше, послаблюємо м’язову напругу, по-друге, переключаємо увагу із психотравмувальної ситуації на процес дихання. Існує 2 засоби дихання: грудне (за рахунок міжреберних м’язів) та брюшне (животом). Слід враховувати, що брюшне дихання є більш ефективним при сильному стресі.
  3. Аутогенне тренування. Це один із засобів самовпливу на деякі процеси організму.

1. Позитивні емоції, творчість також допомагають людині зняти нервове напруження.

**Деякі вправи для зняття психоемоційної напруги**

* + 1. Цей метод ґрунтується на чергуванні напруги і розслабленні деяких груп м'язів у рівномірному ритмі. Наприклад, сидячи на стільці, візьміться обома руками за сидіння і з силою потягніть догори. Порахуйте до шести, опустіть руки і розслабтесь. Знову потягніть руками сидіння догори, щоб чітко позначилися відповідні групи м'язів, потім знову відпустіть руки і розслабтесь. Таким чином, можна добитися розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх напруги: з силою зжинати і розжимати кулаки, схрещувати руки і тиснути на шию, намагаючись при цьому протидіяти тиску шиєю, періодично натискати підошвами ніг на підлогу та ін. Ці нехитрі вправи можна виконувати навіть тоді, коли Ви хочете знову бути свіжим і бадьорим, не притягуючи уваги оточуючих.
    2. **Зняття напруги за допомогою дихання.**

Сісти зручно, заплющити очі та, наскільки це можливо, розслабити м’язи.

«Я - розслаблююсь – та - заспокоююсь». Синхронізувати це з ритмом власного дихання:

«я» і «та» проказувати на вдосі, «розслаблююсь» і «заспокоююсь» - на видоху.

Кілька хвилин такого дихання дозволяють зняти нервово – м’зову напругу та

оптимізувати свій функціональний стан.

* + 1. **Метод «паперового пакету».** Він є дуже дієвим для боротьби із станом паніки. Відчувши наближення паніки, взяти паперовий пакет, прикласти його до обличчя так, щоб він закривав ніс і рот, та почніть повільно і рівномірно в нього дихати. Дихати, поки паніка не почне відступати. Якщо під рукою немає такого пакета, можна скласти руки і дихати в них. Паніка відступає за рахунок відновлення газового балансу в крові – відбувається зниження завищеної кількості кисню та підвищення кількості вуглекислого газу.

4**. Переключення.** При надмірному збудженні в корі головного мозку утворюється

домінуюче вогнище збудження, яке наділене здат­ністю підпорядковувати собі всю

діяльність організму, всі вчинки та думки людини. Отже, для заспокоєння його треба

ліквідувати або створити конкуруюче. Чим більш захоплююча діяльність, тим лег­ше його

створити. Згадайте приємну подію із власного життя, уявіть, що ця подія повторилася, і ви

знаходитесь в такому ж стані. Зробіть такий самий вираз обличчя, посмішку, поставу,

відчуйте цей стан всім тілом.

5. **Розрядка емоцій** — виговоритися комусь до кінця. Після того, як людина виговориться, її

збудження знижується, і вона може ус­відомити свої помилки, оцінити ситуацію та обрати

правильне рішення. Якщо на даний момент немає можливості з кимось пого­ворити, ви можете розповісти про те, що вас хвилює, самому собі. Розкажіть про все, що з вами сталося, і спробуйте проаналізувати. Гово­ріть самі із собою доти, доки все, що вас хвилює, не буде проговорено вголос, і ви не відчуєте полегшення. Декому краще допоможе перенесення всіх своїх хвилювань на папір. Напишіть собі листа. Довірте папіру все, що відчуваєте і думаєте. Цей спосіб має ту перевагу, що письмова мова коротша та логічніша. У процесі змалювання ситуації в листі розуміння проблеми може настати швидше, ніж під час розмови. Лист можна відра­зу знищити або сховати й перечитати, коли вас знову почнуть хвилювати травматичні події. Ви згадаєте свій стан і зрозумієте, що зможете з ним упоратись, як і минулого разу.

**Ефективній емоційній саморегуляції також сприяє використання прийомів візуалізації.**

Наприклад, для зняття тривоги, занепокоєння поставте перед собою картинку із заспокійливим пейзажем, можна включити приємну музику-релакс. Розслабтеся і уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день... Небо осяяне веселкою, і частка цього сяйва належить вам... Воно яскравіше тисячі сонць... Його промені м’яко і ласкаво пригрівають вашу голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, воно все наповнюється очищуючим світлом, у якому розчиняються ваші турботи і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи і передчуття. Все негативне залишає ваше тіло, перетворившись в темний дим, який швидко розвиває ніжний вітер. Ви позбавлені від тривог, ви очищені, вам світло і радісно! (вправа може тривати 5-10 хвилин).

