

Использование специальных психофизических техник в борьбе с тревожностью

Релаксация - это умение, которое специально используется в борьбе с тревожностью. Вы не можете быть расслаблены и напуганы одновременно. Существует много способов добиться психофизической релаксации. Наиболее часто используются медитативные техники и прогрессивная мышечная релаксация. Многие люди используют для этих целей музыку. Просто ходьба и легкие физические упражнения также позволяют снизить уровень тревожности. Существуют различные релаксационные программы, в том числе аудио- и видеосеансы.

Упражнениями на релаксацию следует заниматься один раз в день. Избегайте занятий релаксацией в течение часа после еды, так как процесс пищеварения нарушает способность определенных мышц к расслаблению.

1. Сядьте спокойно в удобное положение в кресле. На первых порах следует избегать упражнений в положении лежа, так как это может привести к банальному засыпанию.

2. Закройте глаза. Попробуйте расслабить ваши мышцы, начиная с мышц лица и опускаясь вниз (плечи, грудь, руки, живот, ноги) и заканчивая процесс в стопах. Позвольте напряжению «вытечь» через ваши ноги.

3. Затем сконцентрируйтесь на вашей голове и позвольте вашему мозгу расслабиться. «Я позволяю напряжению вытекать из моей головы. Я позволяю теплым ощущениям расслабить мышцы моего черепа и лица». Повторите эти шаги последовательно через различные части тела: плечи, грудь, руки, живот, ноги. Вы должны затратить достаточное количество времени на одну часть тела, прежде чем перейти к другой части.

4. Когда ваше тело достаточно расслабилось, сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Обратите внимание на то, как ритмично и глубоко стало дыхание. Вдыхайте через нос, а на выдохе беззвучно произнесите слово "покой". Опять вдохните и снова выдохните со словом "покой". Повторяйте это с каждым выдохом.

5. Продолжайте эти упражнения еще в течение 10-15 минут. Не прерывая состояния расслабленности и медленного дыхания, осторожно откройте глаза, чтобы привыкнуть к свету в вашей комнате, посидите тихо в течение нескольких минут. Затем спросите себя, насколько вы расслабились и ощущаете ли вы какие-либо проблемы. Возможно, всплывет какая-нибудь отвлекающая неприятная мысль, с которой вам следует поработать особо.

6. Делайте эти упражнения регулярно хотя бы раз в день. Вначале можно попросить кого-нибудь дать вам соответствующие инструкции, но это можно заменить и аудиокассетой. Вы можете также записать самого себя на магнитофон и затем прослушать запись.

7. Выберите время, когда вас никто не сможет отвлечь от занятий. Отключите телефон и попросите близких вас не беспокоить.

8. После того, как вы достаточно овладеете этим упражнением, вы сможете применять его в любой обстановке, вызывающей напряжение. Если, например, вы сидите в приемной врача, закройте глаза на пару минут и расслабьтесь. Вам будет много легче перенести неприятную процедуру.

9. Техника релаксации следует обучаться до возникновения психотравмирующей ситуации.

Сеансы релаксации проводятся в поликлинике ЯО ОКОБ (кабинет психологической поддержки №19). Запись на прием через регистратуру по направлению лечащего врача.