



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

Есть вещи, которые мы не можем изменить независимо от нашего усердия. Когда сталкиваешься с неизбежностью или неизвестностью, накопленный опыт определяет прогноз ситуации и может вызывать эмоциональные переживания.

Обычно в таких случаях люди часто обращаются к наркотикам, алкоголю или табаку, для того чтобы легче пережить это давление. Независимо от вашего прошлого опыта, существуют методы, которые могут оказаться полезными и сгладить острые углы стресса.

1. Растяжка

Лягте и потянитесь. Дышите во время растягивания, сознательно расслабляйте мышцы во время потягивания. Часто стресс выражается напряженностью в теле, отчего возникает скованность. Растягивая напряженные области, мы выпускаем скрытые эмоции. Если мы выпустим напряжение, мы будем чувствовать себя намного лучше. Научившись расслабляться с помощью интенсивного растягивания, тело сможет расслабиться в любой нужный момент.

2. Дышите глубже

Медленное и осознанное дыхание помогает замедлить гонку мыслей и почувствовать свое дыхание. Когда мы начнем осознавать свое дыхание, мы сможем дышать более эффективно. Большинство людей задерживают дыхание, когда беспокоятся. Глубокий выдох даст чувство облегчения. На занятиях йоги обучают выдыхать через нос и вдыхать через рот в живот. Это поможет замедлить дыхание и принесет глубокое спокойствие.

3. Напряжение - расслабление

Поднимите брови и откройте рот как можно шире так, чтобы все лицевые мышцы были задействованы. Затем расслабьтесь. Это поможет расслабить сомкнутые челюсти или напряженные брови. Это настолько просто, и в то же время весьма эффективно. Напрягите все тело. Сожмите кулаки, встаньте на цыпочки, поднимите плечи и напрягите конечности. Затем резко расслабьтесь. Идеально выполнять это упражнение лёжа. Когда вы сбросите с себя напряжение, полежите несколько секунд и ощутите, как сквозь тело прокатилась волна расслабления.



4. Взрывная тренировка

Пробегите настолько быстро, насколько сможете. Вытряхните из себя все. Это шанс выкинуть всю агрессию за минуту или две. А затем медленно прогуляйтесь. Сознательно успокойтесь. Затормозите свой организм. Бросьте себе вызов, замедлив свое сердцебиение. Такое действие стремительного ускорения и стремительного расслабления научит тело быстро восстанавливаться после стресса и психологического давления. Со временем, когда у вас станет лучше получаться «взрывная тренировка», время восстановления будет сокращаться.

5. Разогревание организма

Активно разотрите руки до ощущения жжения. Затем положите их на лицо и насладитесь жаром, исходящим от них. Это создаст ощущение комфорта и поможет успокоиться. Другой замечательный способ улучшить пищеварение - лечь спать с грелкой на животе. Это поможет развязать те узлы напряженности, которые, возможно, сформировались в животе.

6. Запишите это

Записывая проблему, можно прояснить суть вопроса. Это замечательный способ, если вы начали волноваться среди ночи. Запишите мысли и наметьте время, в которое вы будете их решать на следующий день, чтобы немного отдохнуть. Помните, что «утро вечера Мудренее».

7. Послушайте классическую музыку

Музыка, как известно, оказывает огромный эффект. Классическая музыка или гимны в целом оказывают успокоительное действие. Во время тяжёлых испытаний прослушивание классической музыки может помочь.

8. Отпустите

Зачастую напряжение возрастает, когда существует серьезная угроза. Независимо от проблемы, крепко держась за то, что мы вынуждены потерять, мы только все осложним. Принимая проблему как данное, мы сможем яснее осознать ее и увидеть свет в конце туннеля. Можно увидеть огромные перспективы перед лицом бедствий.

Надеюсь, эти простые методы помогут вам в стрессовой ситуации.



Стадченко Анна Сергеевна
Педагог-психолог СПС
Адрес электронной почты
<https://www.detdom-27.ru/>