

## ПАМЯТКА

### ТЕХНИКИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

«Управлять своим настроением», «легко расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1. «ПЯТЕРКА»

Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд. Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и снова вернитесь к заданию.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2. «МЫСЛИ НА БУМАГЕ»

Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел». Возьмите лист бумаги (или создайте новый документ на устройстве) и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3. «РАСТЯЖКА» МЫШЛЕНИЯ

Наше мышление работает обычно по привычным схемам, но далеко не всегда они самые эффективные. Эффективное мышление – это то, которое помогает решать проблемы, достигать целей и не «загонять себя» в страхи и негатив. Поэтому, если вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» свое мышление (сделать его более гибким) с помощью мыслительной игры. Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу

или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой «и это хорошо, потому что...». Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире? Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет». Цель упражнения – сбить себя с протоптанных (в том числе на уровне нейронов) путей негативной оценки ситуации.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4. ВООБРАЖЕНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

В психотерапии направленное использование образов называется визуализацией. Вот представьте сейчас, что вы отрезаете дольку лимона. Или кусаете зеленое хрустящее яблоко. Представили? Если да, то наверняка почувствовали, что во рту появилась слюна. Это организм отреагировал на образ, хотя в реальности ничего не происходило. Наш организм очень доверяет тем образам, которые мы создаем в психике. Помните, пожалуйста, об этом, если любите проигрывать в голове картинки со страшными исходами. И не удивляйтесь, что становится реально тревожно. Как можно использовать эту особенность? Если кратко, то, желая стать, например, более бодрым, мы должны представить себя именно таким (и желательно сопроводить это образами – например, как солнце посылает энергию через свои лучи и они наполняют нас энергией). Если же нужно расслабиться – тогда к вашим услугам другие образы – например, как после бани или массажа вы пьете ароматный чай. А еще воображение поможет отреагировать эмоции, например гнев: необязательно бить посуду в реальности, можно проделать все это в воображении, эффект облегчения тоже будет.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5. РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

В телесной сфере нас интересует дыхание и мышечный тонус, так как именно эти два компонента тесно связаны с психическим состоянием. Для выполнения упражнения нужен внутренний счет, считайте «про себя» в темпе движения секундной стрелки («раз-и-два-и-три-и»). Сделайте вдох через нос на 4 счета (раз-и-два-и-три-и-четыре-и), паузу на 2 счета (раз-и-два-и), выдох через рот на 6 или 8 счетов (в идеале для расслабления выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох), затем опять паузу на 2 счета. Затем повторите весь цикл 10–20 раз. Внимание! Если нужно, наоборот, мобилизоваться, мы делаем вдох более долгим, а выдох – резким, форсированным.

## УПРАЖНЕНИЕ 6. ТЕХНИКА МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Исходное положение – лежа или полулежа. Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желаний, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект). Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц (или хотя бы основные). Важно! Лучше избегать мышц глаз, особенно если есть проблемы со зрением.

Берегите себя!

Подробнее об этом вы можете прочесть в книгах:

Дж. Рейнуотер. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом.

Е. Милютина. Психотерапевтические рецепты на каждый день.

А. Фридман, Р. Девульф. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди.

В. Каппони, Т. Новак. Сам себе взрослый, ребенок и родитель.