

Психическая саморегуляция

«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.

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций.

Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными.

Представляем вам некоторые из них.

1. Упражнение «Мысли на бумаге».

Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние. После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти».

Примечание. Это упражнение лучше выполнять вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.

2. Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим не торопливым дыханием. Представьте, что с каждым выдохом улечиваются все ваши неприятности.

3. Упражнение «Снижаем мышечное напряжение»

Известно, что стресс может «уходить» в мышцы и оставаться там в виде мышечных зажимов. Умение снимать мышечную напряженность позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

1. Встаньте прямо.
2. Сосредоточьте внимание на правой руке.
3. Напрягите ее до предела на несколько секунд (сожмите в кулак).
4. Расслабьте руку, сбросьте напряжение.
5. Прделайте тоже с другой рукой, шеей, ногами, туловищем...

Желаем Вам психического здоровья и эмоционального благополучия!