

Методы снятия напряжения

Напряжение накапливается в течение всего дня до тех пор, пока не наступит время расслабления. Чтобы уровень стрессов не превысил критического значения, чрезвычайно важны короткие, повторяющиеся периоды отдыха. Но существуют и дополнительные приемы, помогающие отдохнуть. К ним относят например, следующие:

- перемена положения либо места — встать, сесть, пройтись по комнате, выйти на улицу,
- смена деятельности: движение и отдых,
- переключение внимания,
- сознательное изменение мышечного тонуса (расслабление),
- использование расслабляющей музыки,
- умение отвлечься от текущей деятельности, подумать о чем-то приятном.

Регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренность в еде также являются хорошим подспорьем для того, чтобы не допускать психологического перенапряжения в повседневных ситуациях общения. То же можно сказать и о каком-либо творческом занятии, которым вы заполняете свой досуг (например, садоводство, рукоделие, живопись и т. д.).

Концентрация в сложной психологической ситуации

- Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно разглядывайте его не менее пяти минут, знакомясь с формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь затем предельно четко представить его с закрытыми глазами.
- Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею — пейте медленно и сосредоточенно, полностью сосредоточившись на своих физических ощущениях.
- Следите за своим дыханием — дышите медленно и через нос.
- А теперь вспомните ситуацию из прошлого, во время которой вы переживали радость. Представьте ее как можно более четко, во всех деталях, и мысленно перенеситесь в нее. Вспомните былую радость всем существом, чтобы испытанное когда-то ощущение снова наполнило вас. Постарайтесь запомнить это состояние.