|  |  |
| --- | --- |
| **Аутотренинг**  Повторение коротких простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением:  - Сейчас я чувствую себя лучше;  - Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться;  - я могу управлять своими внутренними ощущениями;  - я справлюсь с напряжением в любой момент;  - жизнь слишком коротка; чтобы тратить ее на всякие беспокойства;  - чтобы не случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса.  - внутренне я ощущаю, что у4 меня все будет в порядке;  - дыхание на счет 7 – 11;  Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение.  Дышите очень медленно глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд.  Прием эффективен при онемении мышц тела. Даже в течении напряженного дня можно найти время для маленького отдыха и расслабиться.  Помассируйте определенные точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза.  Вот некоторые из этих точек:  - межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями.  - задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;  - челюсти: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;  - плечи: помассируйте верхнюю часть всеми пятью пальцами.  - ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни.  Есть несколько простых приемов, которые помогут вам не забывать о расслаблении.  Достаньте из шкафа то, что давно не носили, измените прическу или место пробора, наденьте или снимите кольцо с пальца. Скажите себе, что всякий раз, когда вы замечаете это отличие, вам нужно вспомнить о вашем «эмоциональном барометре» и сознательно расслабиться.  . | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»**    **Приемы снятия напряжения**  **с.Пировское 2017 г.**  **Напряжение в 11 точках.**  Это прием выделяется среди всех своей эффективностью. Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями.  1.Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем на более близком.  2.Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.  3.Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покружив ею из стороны в сторону.  4.Поднимите плечи до уровня ушей, а затем медленно отпустите.  5.Расслабьте запястья и покрутите ими, сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.  6.Теперь обратитесь к торсу.  7.Сделайте 3 глубоких вдоха.  8.Мягко прогнитесь в позвоночнике вперед назад, из стороны в сторону.  9.Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. 10.Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.  11.Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите 3 раза.  **Сейчас вы освободились от значительной части напряжения в 11основных точках и одновременно избавились от напряжения.** |