|  |  |
| --- | --- |
|  **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.** |