

# Упражнения для снятия психологической травмы и стресса

## Как снять стресс?

Итак, рекомендуем простые упражнения-варианты для снятия стресса, выберите для себя что-нибудь:

1. **Дыхание областью живота.** Дышите глубоко животом, не грудью. На вдохе он накачивается, округляясь, на выдохе - вы его сдуваете и слегка втягиваете внутрь. Чтобы контролировать такой тип дыхания, положите ладони на область пупка. Прodelывайте упражнение пять минут.
2. **Медленное дыхание.** На 4 счета сделайте вдох, далее на 4 счета задержка дыхания. Затем, на 4 счета выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счета. Дышите так пять минут, после чего незаметно придет расслабление.
3. **«Мороженое».** Встаньте прямо, руки вверх. Вытянитесь и напрягитесь всем телом. Так задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и устать от него. Представьте, что вы заморожены, как мороженое. Затем представьте, что над вами появляется солнце, и его лучи вас нагревают. Начинайте медленно «таять» под его лучами. Вначале расслабьте кисти, затем предплечья, потом плечи, шею, тело, а в дальнейшем и ноги. Расслабляйтесь полностью.
4. **«Визуализация».** Представьте, что вы на берегу моря. Сидите на белоснежном песке, вас согревает солнце, а ноги омывает чистая вода. Перед вами только голубая прозрачная гладь, все проблемы остались за горизонтом. Вам в лицо дует нежный ветерок, теплые брызги щекочут. Побудьте в таком состоянии 5 минут.
5. Упражнение **«7 свечей».** Включает элементы дыхательной гимнастики и визуализации. Представьте, что перед вами горят семь свечей, которые нужно задуть. Сделайте глубокий вдох и задуйте первую свечу. Воображайте, как гаснет пламя. И так по очереди задувайте все 7 свечей пока не погрузитесь в темноту, которая избавит вас от навязчивых мыслей.
6. При невозможности решения проблемы, вам поможет упражнение **«Стратегия».** Сосредоточьтесь на проблеме, обдумайте последовательность возможных действий для ее устранения. Остановитесь на каждом промежуточном звене действия, продумайте его, запоминайте ощущения, появляющиеся после каждого шага на пути к решению проблемы. Игнорируйте все раздражители, не обращайтесь внимания, запоминайте план преодоления стрессовой ситуации и все получится.
7. Возьмите **листок бумаги** и нарисуйте ситуацию, которая вас беспокоит и заставляет нервничать. На оборотной стороне листа запишите все свои **негативные отрицательные эмоции**, которые вызывает ситуация. Освободитесь от всего того, что внутри накопилось. Затем сожгите либо порвите лист.
8. **«Тянемся к звёздам».** Стойте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Делайте глубокий вдох и поднимайте руки вверх, еще потянитесь, как будто

хотите достать с неба звезду. Задержитесь так. Далее выдохните и опустите руки, расслабьте их и встряхните.

9. Способ «**Лимон**». Сидя на диване или полу, примите **позу лотоса**. Закройте глаза, представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Сжимайте кулак, будто выжимаете из него сок. Сжимайте кулак изо всех сил, пока силы не закончатся, а воображаемый сок не вытечет. Тоже - на другую руку. Упражнение можно попробовать и сразу на обе руки.
10. Упражнения «**Глобализация**». Представьте себя и свою проблему. Затем представьте, что вы находитесь внутри большого дома, а дом - внутри улицы. Эта улица внутри района, который внутри города. Город же располагается внутри страны, которая находится на материке. Материк, разумеется, на планете Земля, Земля - в галактике, а галактика во Вселенной. Таким образом, вам удастся, хотя бы частично сбросить значимость ваших проблем и снизить остроту психотравмирующих переживаний.
11. Тренинг «**Качели**». Лежа на полу, согните ноги в коленях и обхватите их руками. Далее, округлив спину и приподняв голову и приблизив ее к груди, раскачивайтесь вперед и назад сначала. Потому пробуйте покачивания из одной стороны в другую. Процесс продолжайте около одной-двух минут. Изматывающие мысли утихнут.