Способы снятия тревоги

Способ 1. Аутотренинг.
Аутотренинг помогает стать спокойнее и увереннее. Есть правила составление формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме без частицы «не».
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени (не употреблять «пытаюсь, стараюсь»).

Например: «Я сосредоточена и внимательна. Я хорошо запоминаю учебный материал. У меня все получится».
Способ 2. Упражнение «Лимон», которое снимет мышечное напряжение.
Представьте себе, что в правой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще сильнее… А, теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Запомните свои ощущения.
Опять сожмите лимон сильно-сильно… То же самое повторите и левой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.
Способ 3. Упражнение «Ресурсные образы».
Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя хорошо и спокойно. Может быть это берег моря или реки, поляна в лесу, цветущий луг, освещенная теплым летним солнцем… Представьте, что вы находитесь там… Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу дерева… Постарайтесь представить это как можно четко, в мельчайших деталях. Побудьте там, сколько вам нужно… А, теперь возвращайтесь к нам. Запомните, те чувства, которые вы почувствовали.
Может быть вначале это упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно потренироваться дома, в тишине, перед сном.
Способ 4. Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга».
Сегодня мы освоим простые и эффективные способы из комплекса «Гимнастики мозга», с помощью которых так же можно снять стресс и тревогу. Кроме того, выполнение этих упражнений активизирует работу мозга, улучшает внимание, память, мышление.
Способ 5. Упражнения, растягивающие мышца тела «Сова».
Ладонь правой руки положите на мышцу левого плеча, на выдохе на звук «ух» поворачивайте голову слева направо, слегка вытягивая шею и подбородок вперед и одновременно сжимайте мышцу ладонью. Глаза со звуком «ух» расширяем, имитирую глаза совы. Поменяйте руки.
Способ 6. Упражнения, повышающие энергию тела «Кнопки мозга».
Положите одну руку ладошкой на живот, пупок. Вторую руку положите на грудь под ключицами. Слева и справа, под большим пальцем с одной стороны и указательным и средним пальцами с другой стороны находятся кнопки мозга. Массируем кнопки мозга. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяем руки.
Способ 7. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела, активизирует работу обеих полушарий «*Перекрестные шаги*».
Упражнение делается стоя или сидя. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которая идет навстречу. Это же движение делаем правой рукой и левой ногой. Повторяем несколько раз.
Способ 8. Упражнение снимает напряжение в области шеи, спины, можно делать стоя или сидя. «Вращение шеей».
Положите голову на правое плечо. Позвольте голове скатиться к серединной линии. Почувствовав натяжение задних мышц шеи, медленно поворачивайте голову направо и налево. Амплитуда движения небольшая. Сделав несколько проходов от плеча к плечу, вернитесь в исходную позицию. Повторите это упражнение, положив голову на левое плечо.
Способ 9. Упражнения, углубляющие позитивное отношение «Позитивные точки».
Упражнение помогает снять эмоциональное напряжение, стать спокойнее.
Положите три пальца (указательный, средний, безымянный) обеих рук на точки, которые находятся на лбу над глазами посередине между линией бровей и волос. Подержите пальцы на этих точках, до тех пор, пока не появится тепло или пульсация. Дышите свободно.
Вода.
Не забывайте пить воду, она снимает стресс, помогает успокоиться, насыщает кровь кислородом. Важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности.