

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Эмоции выполняют очень важную роль в нашей жизни, но длительное переживание отрицательных эмоций не только само по себе неприятно и вызывает дискомфорт, но и может быть причиной изменения состояния, ухудшения самочувствия. В ситуации длительных перегрузок, конфликтов возникает состояние нервно-психического напряжения. Высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние и на организм, и на психическое состояние.

Эмоциональный стресс возникает, если мы сталкиваемся с ситуациями, которые мозг оценивает как негативные, и если нет возможности от них защищаться, избавляться. Таким образом, причиной эмоционального стресса является отношение к соответствующему воздействию. Характер реакции поэтому зависит от личностного отношения человека к ситуации, от его индивидуальных особенностей, прошлого опыта, жизненных целей и установок.

Профессиональный психолог может помочь разобраться в ситуации, переоценить ее значение, лучше понять себя, но в некоторых ситуациях нам необходима быстрая самопомощь, способность снять состояние напряжения, справиться с отрицательными эмоциями.

Эмоциональное состояние часто сопровождается изменениями в соматической (мимика, жесты) и висцеральной (изменение частоты сердцебиения, дыхания и т.д.) сферах.

Для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения, можно использовать следующие разнообразные приемы.

Управление дыханием

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма. Полное дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические, функции.

Когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться важно использовать нижнее (брюшное) дыхание.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.
5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза, медленный выдох и снова пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Очень важно, чтобы глубокое дыхание было замедленным, нечастым и не сопровождалось головокружением и неприятными ощущениями.

Второй прием – упражнения, направленные на концентрацию внимания

- Сидя, с закрытыми глазами. Даете себе команду: «Правая кисть!» и пытаетесь сосредоточить внимание на правой кисти.
- Через 10-15 сек следующая команда: «Левая кисть!», затем: «Правая стопа!» и т. д., сосредотачиваясь на различных частях тела.
- Постепенно переходите к более малым объемам – палец, ногтевая фаланга – и к более тонким ощущениям, например, биение пульса в кончике пальца.
- В завершении – в поле внимания все тело целиком, наблюдаемое спокойно, на фоне общего расслабления.

Третий прием самовоздействия – управление тонусом мышц

Умение расслабиться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических перегрузок, позволяет снять нервно-эмоциональную напряженность. Добиться расслабления сразу всех мышц тела достаточно трудно. Более эффективно последовательное расслабление различных групп мышц. Для этого нужно соблюдать ряд правил:

- осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы легче по контрасту с ее напряжением;
- каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь - прочувствовать - расслабить» (в начальной фазе напряжение избранной группы мышц нарастает плавно, затем несколько секунд держится максимальное напряжение до дрожания мышц, а сбрасывание напряжения осуществляется резко; в полностью расслабленной мышце возникает ощущение тяжести);
- медленному напряжению соответствует и медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом;

Упражнения, основанные на напряжении и расслаблении мышц:

- Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.
- Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «врастаем» в пол (1 минута). Расслабление.
- Стоя. Представить, что ягодицы сжали монетку. Напрягаем бедра, ягодицы. «Держим монетку, никому не отдаем» (1 мин). Расслабление.
- Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.
- Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.
- Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.
- Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

В других случаях можно пытаться расслаблять те мышцы, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя следует расслабить мышцы лица, рук, плеч, ног.

Эффективный способ эмоциональной саморегуляции — **расслабление мимической мускулатуры**. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается.

Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно, но если направить осознанное внимание на состояние мимики, то возможно контролировать напряжение и расслабить мышцы. Для саморегуляции эмоционального состояния обращать внимание, расслаблены ли мышцы глаз, лба, щеки, нижняя челюсть, губы.

Визуализация

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения, создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное — можно представлять широкое, открытое пространство, морской горизонт, просторный морской берег, просторное небо, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее — летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Если человек длительное время не может справиться с ситуацией и состояние нервно-психического, эмоционального напряжения приобретает хронический характер, а также если эмоции очень интенсивны и трудно контролируемы, то необходимо обратиться за помощью к психологу, психотерапевту, в экстренных случаях позвонить на телефон доверия.

Материал подготовлен психологом отделения помощи женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, Голубиной Г.А.

Используемые источники:

<https://studfiles.net/preview/2237688/page:4/>

<http://www.elitarium.ru/samoreguljacija-jemocii-reguljacija-naprjazhenie-relaksacija-autogennaja-trenirovka-dyhanie-samokontrol-uprazhnenija/>