

Перенервничали, с кем не бывает, поволновались, и прошло. А бывает так, что нервное напряжение не отпускает, копится, копится. То сессия в университете начинается, то выступление на публике, то нарвешься на злое начальство. Нервы натянуты не на шутку. Что же делать в такой ситуации, как успокоиться? На самом деле сделать это очень просто. Психологи предлагают три простых, но железных упражнения, которые помогут снять нервное напряжение всего за одну минуту. Наша повседневная жизнь такова, что на нашем пути постоянно встречаются различные подводные камни, водовороты, препятствия. Все то, что вмешивается в наш размеренный жизненный путь и заставляет нервничать, приводят нас сначала к раздражению, а потом к стрессу. Но отчаиваться не стоит. Есть три простых **правила**, которые легко помогут восстановить душевный покой и помогут забыть о нервных переживаниях.



Организация

КГБУ СО «КЦСОН  
«Железнодорожный»

Составитель:  
Наталья Васильевна  
Шошкина  
психолог социально-  
реабилитационного отделения

Адрес: пр. Свободный, 53а  
«Здравушка»



## Экспресс - релаксация

Релаксация (лат. relaxatio - ослабление) - снятие психического напряжения; связана с умением отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления.

# Три эффективных способа экспресс-релаксации

**Первый способ** состоит в следующем - в визуализации. Для того, чтобы успокоиться и перестать нервничать, надо представить в своем сознании виртуальный образ. Всем известно, что при помощи зрения мы получаем большую часть информации об окружающем нас мире. По мнению ученых, лучший образ для воссоздания его в собственном сознании - это сочетание воды и белого цвета.

Для того, чтобы быстро успокоиться, необходимо присесть, расслабиться, быстро восстановить дыхание. Затем нужно закрыть глаза и представить перед собой белую прохладную воду. Отметим,



что вода должна быть не прозрачной, а именно белой.

Сначала нужно представить, что это вода достигает макушки, надо представить прохладу от прикосновения воды. Потом вода словно стекает на глаза, губы, плечи, грудь, и, в конце концов, белая вода накрывает вас полностью: от пяток до макушки. Нужно четко представить прохладу от воды и наслаждаться ею примерно около тридцати секунд.

После этого надо представить, как эта вода медленно стекает с вас на пол и уходит в воронку. Нужно очень четко представить в своем воображении воронку. Именно в нее уходят все ваши проблемы и причины стресса. После этого надо сделать глубокий вдох и открыть глаза.



Снимать напряжение **вторым способом** лучше в ванной комнате. Если на вашей шее надеты галстук или шарф, то их лучше снять. Нужно намочить руки прохладной водой, и медленно, не спеша прикоснуться к шее сначала одной рукой, затем обеими. Необходимо нежно растереть рукой шею и плечи, постепенно увеличивая силу нажатия пальцев. Примерно через сорок секунд необходимо достигнуть максимальной силы нажатия пальцами на шею. После достижения пика следует начать равномерно уменьшать силу нажатия и закончить надо легким и нежным прикосновением. После такого массажа необходимо ополоснуть шею еще раз прохладной водой.

Это упражнение идеально **подходит** для прекрасной половины человечества, так как шея у них более чувствительна, чем у мужчин.



Ну и напоследок, последнее **третье упражнение**. Оно по времени занимает и вовсе меньше минуты.

Нужно взять в руки кусок грубой ткани, подойдет полотенце, но чем грубее, тем лучше. Сделайте глубокий вдох и со всех сил сожмите полотенце в руках, скрутите его, будто выжимая. Отметим, очень важно, чтобы полотенце при этом было сухим. Скрутите его изо всех сил, которые у вас только есть, стиснув зубы, крепко зажмурив глаза, максимально напрягите все свои мышцы. А затем резко разожмите руки и уроните полотенце на пол. После этого упражнения вы ощутите полную расслабленность, особенно в зоне шеи и в руках.

Все эти упражнения просты. Они помогут вам быстро придти в себя и успокоится в любой ситуации, какая бы она не была - важная встреча, выступление на сцене или волнительное свидание.

Главное, беречь свои нервы и помнить о том, что в мире на самом деле очень мало вещей, из-за которых действительно стоит переживать.

