

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



Дихальні техніки для зняття напруги і тривоги

Якість і глибина дихання відіграє важливу роль у керуванні емоціями в ситуаціях стресу і тривоги. Ще в давнину виявили зв'язок між дихальними процесами та емоціями, фізичним та розумовим станом людини.

Дихальні вправи – це ефективний засіб зняття напруги і тривоги. За допомогою регуляції дихання людина здатна змінювати свій стан. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на кору головного мозку й змінюють її тонус. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування.

Канадський учений Л. Персіваль запропонував використовувати дихальні вправи в поєднанні з напругою і розслабленням м'язів. Роблячи затримку дихання на фоні напруги м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.

Техніки управління диханням.

1. Глибоке дихання (за участю м'язів живота) – важливий фізіологічний інструмент релаксації.

Дихати, по можливості, краще носом. Виберіть зручне положення і закрийте очі. Покладете одну руку на груди, а іншу на живіт. Спочатку спробуйте дихати, як завжди, зосереджуючись на тому, як піднімаються і опускаються грудна клітка і живіт. Чи добре узгоджена їх робота? Чи відчуваєте ви в них скутість або ригідність? Чи немає напруги в горлі, грудях і животі? Виконуючи цю вправу вперше, сфокусуйтеся на вдиху, щоб рука,

лежача на животі, змогла першою відчутти його, після чого піднімуться ваші грудна клітка і плечі. Вперше ця вправа може показатися декілька неприродною, але з практикою вона стане більш звичайною.

- Виконується сидячи або стоячи в зручній для вас позі.
- Спочатку зробіть повільний вдих через ніс.
- Вдихаючи, заповните повітрям нижні відділи легенів. Ваша діафрагма примушуватиме живіт випинатися, щоб звільнити місце для повітря, і рука, лежача на животі буде підійматися. Продовжуйте вдихати і відчуєте, як розширюються середні частини легенів по мірі того, як нижні ребра і грудна клітка злегка розправляться наперед, щоб вмістити в себе повітря. Нарешті, відчуйте розширення верхніх відділів легенів, тоді як підніметься ваша грудна клітка, піднімаються плечі і ви відчуваєте, як піднімається ваша рука лежача під ключицею. Злегка втягніть живіт, щоб допомогти легеням. Цей повільний глибокий вдих можна виконати за декілька секунд одне плавне, безперервне дихання.

- Тепер на декілька секунд затримайте дихання.
- Поступово видихаючи через рот, злегка втягніть живіт і поволі підтискайте його по мірі спустошення легенів. Видихнувши повністю, розслабте живіт і грудну клітку. Розслабте плечі.
- В кінці фази вдиху злегка підніміть плечі і ключиці так, щоб легені можна було знов до самих верхівок наповнити повітрям.

2. Заспокійливе дихання.

Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

- На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих через ніс (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).
- На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
- Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4.
- Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

- Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтеся стресової напруги. Вже через 3-5 хвилин такого дихання помітите, що стали більш спокійними і врівноваженими.

3. Медитативне дихання.

Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Зробіть глибокий вдих і скажіть собі, що вдихаєте упевненість, силу, енергію, а видихаєте боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зробіть кілька таких повільних вдихів-видихів.

4. Дихальна вправа для розслаблення.

Якщо відчуваєте неймовірне роздратування – заплющіть очі, руки покладіть на груди. Глибоко й повільно вдихніть через ніс, на мить затримайте подих, а потім якомога повільніше видихніть. Одночасно уявляйте, як із кожним видихом роздратування йде геть.

5. Видихання втоми.

Лягти на спину, розслабитися, встановити повільне і ритмічне дихання. Найяскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

6. Дихайте на «свічу».

Запаліть свічку або уявіть, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи в трубочку. Ваше завдання: дихати так, щоб полум'я не коливалося. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

Такі техніки можна застосовувати в найрізноманітніших життєвих ситуаціях і протягом усього життя. Щоб глибоке дихання стало звичкою, практикуйте його у випадку напруги і тривоги.

Любов ПЛЯКА