ЕТЫ ПСИХОЛОГА″

Советы психолога

# Советы психолога

# Методы саморегуляции эмоциональной сферы:

# Управление дыханием

**Саморегуляция** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Умение управлять своим дыханием развивалось в древней Индии как индуистская традиция. Использовалось так же в Китае.

Регулируемое дыхание стало основным компонентом такого «искусства дыхания», как Хатха-йога (йога специальных поз), тайдзи и кун-фу.

Существует три основных типа дыхания, имеющие значение при обучении произвольной регуляции дыхания:

1. Ключичное дыхание легкое поднятие ключиц кверху вместе с небольшим расширением грудной клетки на вдохе. Является самым коротким и поверхностным.
2. Грудное дыхание сокращения межреберных мышц, которые расширяют грудную клетку в направлении вверх и вширь. Представляет собой более глубокое дыхание с более высоким объемом вдыхаемого воздуха.
3. Диафрагмальное (брюшное) дыхание при таком дыхании первыми наполняются воздухом нижние отделы легких. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха при диафрагмальном дыхании. Является самым глубоким из всех типов дыхания и считается самыми эффективными методами достижения у пациента психофи- зиологического состояния релаксации, которым к тому же легче всего научиться.

Основное предостережение к использованию произвольной регуляции дыхания связано с довольно редкой возможностью развития гипервентиляции.

Гипервентиляция - условия, в которых человек «слишком сильно дышит». При этом могут возникнуть следующие симптомы: тахикардия, феномен Рейно (спазм сосудов кистей или стоп), сужение поля зрения, головокружение, большие судорожные припадки, одышка, боли в груди, покалывание губ, пальцев рук и ног, боли по центру корпуса между реберными дугами, ниже грудины, тетания, тревога, слабость и потеря сознания.

Многие из этих симптомов могут появиться по прошествии нескольких минут непрерывной гипервентиляции. Головокружение и покашливание являются самыми ранними сигналами, предупреждающими о том, что у пациента развивается гипервентиляция.

В настоящее время дыхательные упражнения широко применяются в различных комплексах упражнений, направленных на уменьшение уровня стресса.

Одним из наиболее простых способов использования антистрессорного потенциала дыхания является медитативное дыхание.

### Базовое упражнение.

Просто наблюдайте за своим дыханием. Не делайте ничего больше, не желайте влиять на свое дыхание. Просто концентрируйтесь на естественном ритме своего дыхания.

Через некоторое время ваше дыхание станет более медленным, паузы между вдохами и выдохами – более глубокими. Думайте при этом, например, о морских волнах или о медленном движении качелей.

 Чем более осознанно вы наблюдаете за своим дыханием, просто позволяете ему протекать, тем более явным будет его замедление, тем больше вас заполнит ощущение спокойствия, которое в свою очередь также требует медленного дыхания.

### Сосредоточенное дыхание.

Начните считать свои вдохи и выдохи. Считайте от одного до десяти, а когда дойдете до десяти, начните сначала. Концентрируйте внимание исключительно на своем дыхании.

Пусть ваши мысли просто проходят мимо, словно облака, уносимые легким ветром. Вы только наблюдаете за ними. Они – та часть вас, которая в данный момент не имеет значения.

### Осознанное дыхание.

Закройте глаза и представьте себе, что вы вдыхаете одной ноздрей, а выдыхаете через другую и так далее, попеременно:

1. вдох через левую ноздрю – выдох через правую;
2. вдох через правую ноздрю – выдох через левую;
3. вдох через левую ноздрю – выдох через правую;
4. вдох через правую ноздрю – выдох через левую;
5. вдох через обе ноздри – выдох через обе ноздри.

## Правильное дыхание.

Дышите носом так, чтобы возникало ощущение, как будто воздух проходит в нем с начала до конца и обратно. При этом как можно больше выпрямите спину и расслабьте мышцы плечевого пояса. Руки свободно висят вдоль туловища.

Лицевые мышцы и язык должны быть полностью расслаблены, губы чуть приоткрыты (никакого напряжения верхней губы), кончик языка слегка отодвиньте назад.

При вдохе расслабьте мышцы поясницы – при этом остальная мускулатура брюшного пресса растягивается автоматически.

Грудная клетка должна оставаться в состоянии покоя, ее нельзя поднимать и опускать. Это же относится и к ключицам.

## Наблюдение за дыханием.

«вытягивание» цепочки ассоциаций и включение тела в воображаемый процесс при помощи изменения способов дыхания.

Дышите, прислушиваясь издалека; дышите, подслушивая; дышите, входя в холодную воду; дышите под душем; дышите, плывя против течения и т. д.

**Квадрат.**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

* на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
* затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
* снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Нормальный выдох.**

* глубоко выдохните;
* задержите дыхание так долго, как сможете;
* сделайте несколько глубоких вдохов;
* снова задержите дыхание.