Техника радио тревоги

Представьте что тревожащие вас мысли доносятся из радиоприемника у вас в голове, и вы можете представить как он выглядит, где он стоит, что его окружает. Рассмотрите этот радиоприемник внимательно, подумайте сколько ему лет, как давно он с вами, от кого он вам достался. Прислушайтесь к этим мыслям которые доносятся из этого прибора, попробуйте услышать их и осознать что это именно голос из радиоприемника, возможно хорошо знакомый вам голос, но голос из динамика. Посмотрите еще раз на приемник какие на нем есть ручки? Возможно одна из них это ручка громкости и вы можете медленно поворачивать ее и замечать что громкость доносящихся мыслей становится меньше. Поворачивайте ручку до тех пор пока громкость доносящихся мыслей не станет комфортной или не исчезнет совсем. Просто побудьте в тишине рядом с этим приемником, попробуйте просто слушать тишину ваших мыслей и если вдруг появляются какие-то обрывки фраз или мысли просто вновь уменьшайте громкость пока не наступит желаемая тишина.

Техника правильного дыхания при сильной тревоге:

- не пытайтесь вдохнуть больше воздуха, дышите медленно и размеренно;

- вдохните воздух как вы обычно вдыхаете, потом делайте выдох, выдыхая максимально возможное количество воздуха, пока живот не начнет вжиматься; Ваш выдох должен быть примерно в два раза длиннее вдоха. Выполняйте медленно и размеренно сосредоточившись именно на дыхании и ощущениях в теле.

- так следует дышать до нормализации состояния, примерно 3-5 минут.

Техника прогрессивной мышечной релаксации.

Эта техника направлена на расслабление мышечных зажимов путем целенаправленного напряжения и расслабления различных частей тела. Она выполняется в равномерном ритме в удобном положении сидя или лежа.

Сделайте несколько глубоких медленных вдохов. Затем, поочередно напрягайте, а затем расслабляйте мышцы в описанной ниже последовательности.

Держите каждую группу мышц в напряженном состоянии в течение пяти секунд, а потом, расслабляя каждую часть тела, тихо говорите себе: «Расслабься». Переходя к каждой мышечной группе, делайте паузу на 15-20 секунд. Постарайтесь сконцентрироваться на расслаблении. Главная задача - почувствовать разницу между расслабленной и напряженной мышцей.

1. Предплечья: сожмите кулак и согните кисть; расслабьте руку.
2. Плечо: надавите локтем на корпус; расслабьте руку.
3. Икры: вытяните ногу, потяните ступню на себя; расслабьте ногу.
4. Бедра: сильно сожмите ноги; расслабьтесь.
5. Живот: напрягите мышцы и втяните живот; расслабьтесь.

6. Грудная клетка: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд; выдохните и расслабьтесь.
7. Плечевой пояс: поднимите плечи к ушам; расслабьтесь.
8. Губы: сожмите губы, не сжимая зубы; расслабьтесь.
9. Глаза: зажмурьтесь; расслабьте мышцы лица.
10. Лоб: поднимите брови; расслабьте мышцы лица

После выполнения упражнения, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и повторите его.