



Когда ты сидишь дома...

Способы и приемы саморегуляции

Сейчас, когда школьники не могут посещать школу, а вынуждены постоянно находиться дома и учиться в дистанционном режиме, возрастает уровень стресса и нагрузка на психику. Это связано со многими факторами.

- Резкое изменение режима работы
- Необходимость работать с различными электронными устройствами
- Необходимость координировать информацию из многих источников
- Необходимость самому организовывать свою работу и распределять время
- Физическая усталость от многочасовой работы за компьютером
- Усталость глаз от многочасовой работы с монитором и экраном мобильного телефона с очень мелким шрифтом
- Ограниченная возможность или вовсе невозможность полноценных физических упражнений, гиподинамия
- Недостаточность прогулок, а значит и кислорода
- Почти постоянное пребывание в замкнутом пространстве
- Постоянное общение с одними и теми же людьми
- Невозможность общаться с тем, с кем хочется.

Все эти факторы сильно влияют на самочувствие, работоспособность и настроение. Важно уметь прерывать работу, делать паузы для отдыха и релаксации. Есть специальные техники, помогающие максимально полноценно отдохнуть за минимальное время.

Мышечная релаксация.

Проще всего расслабиться пользуясь методом напряжения-расслабления Джекобсона.

- Сидя в кресле, вытяните ноги вперед, одновременно притягивая ступни к себе. Вы почувствуете сильное напряжение в бедрах. Подержите секунд 10, затем расслабьте ноги. Повторите 2-3 раза, пока не почувствуете, что мышцы ног расслабились.
- Вытянув руки перед собой, растопырьте пальцы «веером», подержите в напряжении, затем расслабьте. Повторите 2-3 раза до наступления эффекта. Опустите руки на бедра, пусть спокойно там лежат.

- По-прежнему сидя в кресле, потяните плечи к ушам как можно выше, затем расслабьте. После 2-3 раз плечи спокойно опустятся и слегка провиснут.
- Придерживаясь руками за сидение, выгните спину, направляя грудь вперед. Вы почувствуете напряжение мышц спины. Дайте им возможность расслабиться.
- Теперь ваше тело достаточно расслаблено. Переходите к лицу. Изо всех сил тяните брови наверх, затем дайте лбу расслабиться. Повторите 2-3 раза, пока лоб не станет безмятежным.
- Изо всех сил зажмурьтесь, затем расслабьте веки. Повторите 2-3 раза, пока не почувствуете, что напряжение ушло из области вокруг глаз.

Дыхательные техники.

Их очень много, на любой вкус. Новичкам лучше использовать простейшие.

- Оставаясь сидеть в кресле, в состоянии спокойной расслабленности, сделайте 10 медленных глубоких вдохов и выдохов.
- Не пытаясь контролировать или менять дыхание, наблюдайте некоторое время, как воздух проходит внутри вашего тела, выходит обратно.



Если ты уже чувствуешь ухудшение своего состояния, лучше не затягивать, дальше может быть хуже. «Осложнениями» могут стать плохие оценки, злость на себя и окружающих, раздражительность, постоянно плохое настроение, апатия ...

Куда обратиться, если нужна помощь:

- Городская кризисная служба для детей и подростков.
ул. Чапыгина, д.13,
тел.: 234-34-00
- Телефон Подростковых Проблем 350-41-86
- Телефон доверия для всех членов семьи. 327-60-30
- Скорая психологическая помощь 8 800 2000 122
-