Период карантина изменил наш привычный образ жизни, поставил новые задачи, требующие решения. В этих условиях человек может испытать серьезную психологическую нагрузку и нервное напряжение. В данном материале представлены методы и техники релаксации, которые помогут прийти к спокойствию и душевному равновесию. Но начнем с описания универсальной техники, позволяющей решать самые разные проблемы и находить выход из самых сложных ситуаций.

**Техника решения проблем.**

Постарайтесь отвлечься от эмоций, которые вызывают у Вас те или иные проблемы и подойти к их решению деятельностно.
Приведенная ниже техника является научно обоснованной и позволяет эффективно решать проблемы самого разного характера.

1) сформулируйте проблему: определите ее, как можно точнее очертите ее происхождение и масштаб;

2) продумайте возможные варианты решения;

3) выберите самое оптимальное на ваш взгляд решение;

4) составьте план действий для осуществления вашего варианта решения;

5) реализуйте свой план;

6) оцените результат.

Если результат не привел к решению проблемы, вернитесь к пункту 1, подумайте, что могло быть неучтенно в причинах проблемы, в тех обстоятельствах, в которых она существует. Постарайтесь найти новые варианты решения или выберите из ранее найденных. Далее, реализуйте заново технику начиная с пункта 3.

 **Методы релаксации**

**Дыхательные упражнения.**

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Не зря в фильмах, прибывшие на место действия полицейские или врачи, советуют потерпевшим в первую очередь глубоко и ровно дышать. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Упражнения:

* Не спеша вдохните носом на четыре счета и выдохните ртом на два счета. Повторите десять раз.
* Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.
* Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных органов в полном объеме.
* Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

**Упражнения на мышечную релаксацию.**

Достигнуть спокойствия можно через расслабление мышц.

Для этого необходимо:

* занять комфортное положение, несколько раз вдохнуть и выдохнуть;
* сжать кулаки и разжать их, расставив и расслабив пальцы;
* отвести плечи назад и расслабиться, снова направить вперед и расслабиться;
* повернуть голову сначала вправо, расслабив шейные мышцы, затем влево и снова расслабить мышцы;
* прижаться подбородком к груди, расслабить шейные мышцы;
* максимально открыть рот, расслабить ротовые мышцы;
* напрячь и расслабить губы;
* максимально открыть глаза, расслабить глазные мышцы, зажмуриться, расслабить лицевые мышцы;
* не спеша нагнуться корпусом вперед, расслабить мышцы спины;
* напрячь ягодичные мышцы, слегка поднимая таз, затем расслабить их;
* оторвать ноги от пола, через несколько секунд опустить и расслабиться, прижать стопы к поверхности пола и снова расслабиться;
* пальцы ног направить вверх, расслабить, поднять ступни и расслабить.

Такая техника хорошо снимает мышечное напряжение и помогает успокоиться. При необходимости все действия можно повторить дважды.

Еще одна серия упражнений:

1. Лежа на полу или диване с прямыми ногами начните не спеша поднимать руки и разводить их в стороны, при этом старайтесь расслабиться и не напрягать мышцы в течение двадцати секунд. Дышите глубоко. Сделайте пять повторов.

2. Лежа на диване или полу на спине не спеша по очереди подтягивайте к груди согнутые в коленях ноги, затем вытягивайте их и расслабляйтесь на двадцать секунд. Сделайте пять подходов.

3. Лежа на животе выпрямите руки и не спеша поднимите плечи и голову. Займите исходную позицию и расслабьтесь на двадцать секунд. Повторите все пять раз.

4. Стоя расставьте ноги на ширине плеч, сожмите кулаки и поднимите руки. Напрягите все мышцы тела и резко расслабьтесь, чтобы руки упали вниз. Повторите пять раз с интервалом в несколько секунд.

**Техника «Вход в состояние альфа»**

 Человеческий мозг способен работать на разных уровнях, отличающихся частотами мозговых волн, которые называются бета, альфа, тета и дельта.

* бета-волны стимулируют мышление и активность;
* альфа-волны помогают погрузиться в состояние мечтания и расслабленности;
* тета-волны помогают больше расслабиться и войти в состояние медитации;
* а дельта-волны позволяют погрузиться в глубокий сон.

Ученые доказали благоприятное воздействие на мозг альфа-волн, которые позволяют нервным клеткам отдохнуть и восстановиться. Войти в состояние альфа можно самостоятельно, для этого нужно занять комфортную позу и нес, затем представлять цифры и произносить про себя определенные фразы:

* 3;
* 2;
* 1;
* 10 – «расслабляюсь»;
* 9 – «успокаиваюсь»;
* 8 – «больше расслабляюсь»;
* 7 – «больше успокаиваюсь»;
* 6 – «думаю осознанно»;
* 5 – «мое тело абсолютно расслаблено»;
* 4 – «я в состоянии невесомости»;
* 3 – «я абсолютно спокоен»;
* 2 – «расслаблена каждая мышца моего тела»;
* 1 – «я нахожусь в состоянии полного спокойствия»;
* «я в альфа».

Научившись этой технике, вы сможете полностью контролировать работу головного мозга и в любой момент расслаблять мышцы.

**Релаксация методом визуализации.**

Представляя приятные, спокойные картинки человек достигает расслабления не только тела, но и сознания.

Метод реализуется следующим образом:

- выберите тихое и уединенное место, можете лечь или сесть поудобнее;

- закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и выдох, далее дышите ровно и спокойно;

- представьте образ, который является для вас приятным и успокаивающим. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Картина должна быть максимально полной и живой, реалистичной. Например, вы находитесь в лесу. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью.

Для релаксации наиболее подходят образы моря с легкими голубыми волнами, образы неба с медленно плывущими мягкими облаками, представления себя в лодке на тихом озере. В целом, наиболее комфортными для отдыха, умиротворяющими являются голубой и зеленый цвет.