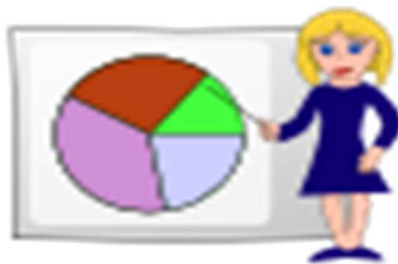


Качества, помогающие сохранить психологическое здоровье

- ⇒ целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- ⇒ уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- ⇒ способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- ⇒ знание своих сильных сторон;
- ⇒ способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



Психологическое здоровье



УПРАЖНЕНИЯ

Маски релаксации для мышц лица

1. Маска удивления. И.п.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На вдохе задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.
2. Маска гнева. И.п.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не больше чем на секунду, с выдохом опустить брови.
3. Маска поцелуя. И.п.: сидя, стоя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы. Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.
4. Маска смеха. И.п.: сидя, стоя. Попеременно сжимать и разжимать зубы, сжимать постепенно, разжимать резко, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередовать вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Можно выполнять с жевательной резинкой.
5. Маска недовольства. И.п.: сидя, стоя, лежа. С вдохом — энергично, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта, с выдохом — расслабить мышцы лица.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

