

От тревоги к спокойствию

Дыхание - один из самых эффективных инструментов для регуляции уровня расслабления и успокоения, с его помощью мы можем изменять своё состояние, переходя от рабочего темпа к состоянию глубокой релаксации.

Без вдоха нет выдоха - они идут как неразлучная пара по жизни. Если в одной цепочке пошёл сбой - сразу реагирует другое звено, и потом и весь организм. Наверняка вы обращали внимание, когда решаем конфликт или у нас форс-мажор - наше дыхание учащается и становится поверхностным и частым? Грудная клетка сжимается, как будто не хватает воздуха, напрягаются плечи. Удушье и напряжение всего тела также могут сопутствовать такому состоянию. В этот момент организм расценивает реальность как небезопасную, и мы можем констатировать, что мы испытываем напряжение, стресс, кризис.

При часто повторяющихся стрессовых реакциях у человека - при таком дыхании - происходит нарушение дисбаланса кислорода и углекислого газа в крови, что может сказываться на протекании жизненной энергии в теле. А при правильном дыхании тело приходит в нормальное состояние достаточно быстро.



Осознанное фокусирование на вдохах и выдохах, постепенно приводит к тому, что тело расслабляется, тревожность снижается, сознание становится ясным.

Как только наше дыхание становится полным и свободным, здоровым и естественным, как только дыхательные функции восстанавливаются до оптимального уровня, наше дыхание автоматически становится терапевтическим инструментом.

Работая психологом в центре реабилитации инвалидов, я повожу обучение получателей социальных услуг методам правильного дыхания, которые помогают привести в норму эмоциональное состояние.

При сильном напряжении и тревоге рекомендуется срочно задействовать все органы чувств - мы как бы усиливаем тестирование реальности и это помогает снять ощущение страха и паники.

- Назовите 5 предметов, которые вы сейчас видите
- Услышьте 4 звука вокруг
- Почувствуйте 3 ощущения - как тело соприкасается с одеждой, как ноги соприкасаются с поверхностью, потрогайте предметы вокруг
- Почувствуйте 2 звука вокруг
- Почувствуйте вкус во рту.

Начинайте пробовать несколько раз в день дышать осознанно!

Положите левую руку на область диафрагмы, правую — на живот.

Дышите медленно и глубоко, вдыхая через нос - выдыхая через рот, и пусть вдох будет короче, чем выдох (вдох: раз-два/ выдох: раз- два, три-четыре).

Фокусируйте при дыхании внимание на животе - как он поднимается и опускается при каждом вдохе и выдохе.

ВАЖНО понимать, что когда идёт глубокий вдох животом (на вдохе первым поднимается живот, а потом только грудная клетка)- именно такое дыхание наш организм будет расценивать как состояние безопасности.