

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка «Как позаботиться о себе в период самоизоляции?»

В настоящее время у большинства людей изменился их привычный ритм жизни. Действительность диктует свои правила. И совершенно нормально, что многие в данный период испытывают чувство волнения и тревоги. Такие проявления являются вполне естественной реакцией организма на изменившиеся привычные условия жизни. Но абсолютно ни



к чему, чтобы эти эмоции накапливались в организме. В целях предотвращения накопления излишних негативных эмоций, выполняйте несложные упражнения:

- Диафрагмальное дыхание.

Положите одну руку на живот, другую на грудь. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот — шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте сквозь сжатые губы. Когда вы начнете практиковать диафрагмальное дыхание, вы можете почувствовать усталость и даже небольшое головокружение, со временем вы привыкнете.



- Визуализация.

Примите удобное положение. Можно включить расслабляющую музыку. Закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов. Представьте себя в тихом и спокойном месте. Это может быть пустынный пляж, опушка леса, цветущий луг и тд. Удерживая этот образ, прочувствуйте те позитивные чувства и ощущения, которые у вас возникают. Когда Вы

почувствуете себя комфортно и спокойно, медленно выйдите из воображаемого мира и вернитесь в реальность.

- Упражнение “Муха”.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, тона рот, тона лоб, то на глаза. Необходимо, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

- Упражнение “Воздушный шар”.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилась небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и тд. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

- Упражнение “Вверх по радуге”.

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим воздухом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжайте с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.



Забойтесь не только о физическом здоровье, но и о психическом!

*Материал подготовила педагог-психолог
МКУ «Центр ППМС помощи»
Ирина Ковалюк*