

## Способы снятия эмоционального напряжения

В этой статье я кратко опишу техники и упражнения, которые помогают быстро снизить эмоциональное напряжение. Хочу отметить, что эта симптоматическая, кратковременная помощь. Как обезболивающая таблетка. Так же важно обратить внимание, что люди индивидуальны – на кого-то, например, могут действовать упражнения, связанные с образами, а кому-то больше помогают дыхательные техники. Еще один нюанс - очень редко, когда техники полностью убирают эмоциональное напряжение. Чаще всего они помогают немного успокоиться и снизить интенсивность переживаний.

1. **Техники, связанные с образами.** Эта группа техник включает в себя все приемы визуализации.

*Дерево.* Вам надо представить свое состояние в виде дерева. Если вам страшно, вы в тревоге или обижены, скорее всего дерево будет небольшим, слабым, с маленьким количеством веток. Представьте подробно место, погоду, окружение. Постепенно начинайте растить свое дерево. Это надо делать не спеша. Сначала вы видите, как ствол становится крупнее, появляется листва, растут кони. Погода успокаивается. Если был дождь, тучи рассеиваются, выглядывает солнышко. Дерево становится могучим, его так просто уже не сломить и от ветра оно не шатается. По мере представления вы почувствуете, как немного успокаиваетесь.

*Вода.* Похожая техника, только представляем не дерево, а воду. В начале представьте свое состояние в данный момент. Скорее всего вода будет волноваться, возможно это будет бушующее море. Представьте цвета, погоду, облака. При визуализации чем подробнее вы воображаете, тем лучше. Потом потихоньку успокаивайте воду в воображении. Волны становятся меньше. Ветер стихает. Выглядывает солнце. Представляете до тех пор, пока водная поверхность полностью не станет гладкой.

Визуализация хорошо сочетается с дыхательными техниками.

2. **Дыхательные приемы.** Основной принцип - *выдох длиннее, чем вдох*. Можно использовать такой счет. Вдох на 4 счета, 2 счета задерживаем дыхание, выдох на 6 счетов. Следите за тем, чтобы сильно не кружилась голова. Если сильно закружится, можно передохнуть и опять подышать на счет. Из дыхательных упражнений также эффективно такое - ваша задача включить спокойную *музыку и подышать под нее*. Стараться сочетать дыхание с ритмом музыки. Важно понимать, что здесь нет правильного и неправильного решения. Сама задача помогает переключить внимание, отвлечься и успокоиться.
3. **Телесные приемы.** Дыхание вынесено отдельно, хотя косвенно оно конечно относится к телесным приемам. Сюда относится очень много разных вещей - горячая ванна, душ, плавание, активные упражнения, спорт, самомассаж. Горячий чай или, наоборот, прохладные напитки. Также секс помогает снять эмоциональное напряжение.
4. **Художественные приемы.** Сюда относятся все техники, связанные с самовыражением через искусство - краска, глина, бумага, карандаши и пр. Тревогу можно нарисовать. Ее можно станцевать (кстати, танец также можно отнести и к телесным техникам). Можно использовать пластилин, чтобы лепить (кстати, сейчас в магазинах появилось очень

большое количество интересных видов пластилина; они не так липнут к рукам и значительно приятнее в работе).

5. **Управление вниманием.** Эта группа техник связана с набирающей популярность практикой направлением майндфулнесс (или осознанность). Она близка к медитативным техникам. Вот один из приемов - фокусируйте внимание на предметах, которые вас окружают. Подробно их рассмотрите. Почувствуйте их вес. Можно их описывать (можно в слух). Эти техники чаще всего все же требуют дополнительной подготовки. Они помогают переключить внимание и сконцентрировать его на другом объекте.

Вот, это, пожалуй, основные вещи. Однако, если вы постоянно прибегаете к этим способам, то стоит обратить на это внимание. Только работа с причинами помогает в длительной перспективе повлиять на возникновение эмоционального напряжения. Если этого не сделать, оно все равно будет копиться, и симптоматические приемы перестанут работать.