

Информация о причинах и способах снятия эмоционального напряжения. Постоянные переживания по поводу тех или иных событий создают эмоциональное напряжение, оно влияет как на физическое самочувствие, так и на душевное состояние. Эмоциональное напряжение никогда не появляется просто так, ниоткуда. Для того, чтобы оно развилось, требуется длительное воздействие одного или нескольких факторов. В большинстве случаев люди не могут себе объяснить, почему у них внезапно портится настроение или пропадает желание заниматься чем-либо.

У каждого человека имеются те или иные надежды по поводу собственной жизни. Одни делают большой упор на самореализацию, другие растворяются в семье. Если по каким-то причинам имеющиеся ожидания не оправдываются, то у личности происходит внутренняя депривация.

Проблема в том, что не каждый может открыто рассказывать о своих переживаниях окружающим.

Как снять эмоционального напряжение и освободиться от внутреннего груза?

- Что бы ни происходило, важно помнить о том, что все трудности временны.
- Ни в коем случае не следует держать все переживания внутри себя.
- Стремление во всем и всегда угождать обществу может привести к нервному истощению. Снятию эмоционального напряжения будет способствовать пересмотр собственной индивидуальной позиции. Нужно понять, почему вам необходимо всегда быть на высоте перед окружающими. Часто подобное поведение свойственно людям с заниженной самооценкой. Переоценка идеалов поможет понять, в чем заключается ошибка и что конкретно потребуется менять в жизни. Часто люди даже не осознают того, что сильно страдают. Они пытаются угодить другим, тем самым упуская собственные возможности. Нужно набраться смелости взглянуть на ситуацию изнутри и сделать соответствующие выводы.
- Снятию эмоционального напряжения способствует четкое выстраивание перспективы на будущее. Именно так уходит тревожность и страх перед жизнью, которые не проходят сами по себе, если для этого не предпринимается никаких попыток. Наличие цели само по себе дисциплинирует и направляет нас к тому, чтобы продолжать двигаться вперед, несмотря на любые преграды.
- Для всякого человека чрезвычайно важно, чтобы его одобряли окружающие. Снятию морального напряжения, безусловно, помогает осознание, что близкие люди действительно искренне за нас переживают. Тогда мы начинаем по-настоящему ценить время, проведенное вместе, осознавать, насколько они нам дороги. Если бы люди стремились всегда понимать друг друга, то могли бы сделать свою жизнь чуточку счастливее. Вот почему так важно стремиться

выстраивать полноценные, доверительные и теплые отношения с близкими людьми.

Всего вам доброго! Будьте здоровы и счастливы!

Упражнения для расслабления и снятия напряжения:

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

1. (4-6 сек.) Глубокий вдох чрез нос.
Медленно поднимите руки до уровня груди, ладонями вверх. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
2. (2-3 сек.) Задержка дыхания.
3. (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
4. (2-3сек.) Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен».
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак , откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.