

Как быстро взять себя в руки

В нашей жизни иногда случаются ситуации, когда так «накрывают» проблемы, что возникает ощущение, что мы на грани срыва и вот-вот утратим контроль. Не надо поддаваться этим чувствам, они обманчивы, а нервный срыв только усугубит ситуацию. Человек с его природными резервами всегда способен удержать контроль, и для этого есть различные способы. Мы предлагаем из них 2 простейших и доступных, но очень эффективных.



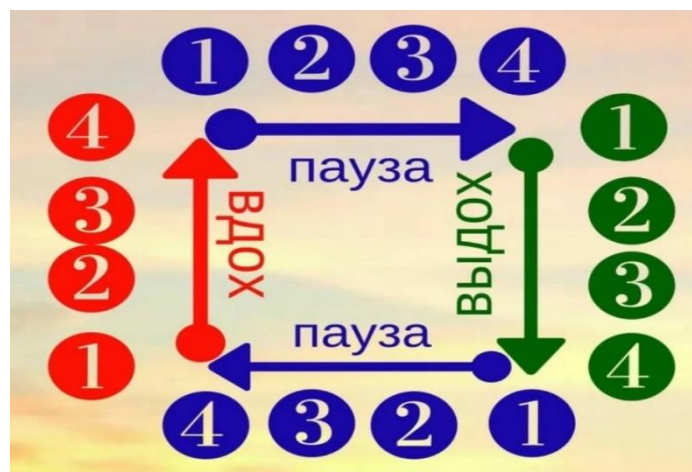
2 техники, помогающие быстро взять себя в руки

Эти техники успешно применяются профессионалами, работа которых связана с экстремальными ситуациями, например, спецназовцами. Практика показала, что они не подводят и помогают сохранить чувство самообладания и «холодный» ум.

1. Квадратное дыхание

Как только возникает ощущение, что вы вот-вот потеряете равновесие, сделайте следующее:

- быстро закройте глаза и мысленно представьте квадрат;
- удерживая этот образ, начинайте медленно и глубоко вдыхать на счет 1-2-3-4, как бы поднимаясь по левой стороне квадрата снизу – вверх;
- дойдя до верха, задержите дыхание и, считая до 4-х, продвигайтесь по верхней стороне квадрата вправо;
- дойдя до ее конца, выдохните, также на счет 1-2-3-4;
- далее спускаемся вниз по правой стороне квадрата на счет от 1 до 4, при этом делаем вдох;
- опустившись, движемся по нижней стенке квадрата справа налево, задержав дыхание и считая от 1 до 4.



Достаточно проделать эту простую процедуру пару минут, чтобы снять острое нервное напряжение. А если хотите больше расслабиться и успокоиться, уделите этому 5-6 минут.

2. Тактическое дыхание

Эта техника также связана с дыханием, но она еще проще первой. Она распространена среди моряков для снятия напряжения в экстремальных ситуациях. Лучше, если вы сядете и примете удобное положение. Просто делайте носом глубокий вдох на счет 1-2-3-4, а затем выдох на счет 1-4. Глаза закрывать не обязательно. Потратьте на это всего несколько минут до ощутимого эффекта: дыхание станет спокойным, уйдут сердцебиение и нервное напряжение.



При кажущейся простоте методов действуют они «убойно», можете убедиться сами. Возможно, для коррекции своего психологического состояния вам будут полезны [эти материалы](#).

Источник: проект психолога Марты Николаевой-Гариной
<https://marta-ng.com/>