

Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”



**ПЕРЕСТАНЬТЕ БЕСПОКОИТЬСЯ,
НАЧНИТЕ ЖИТЬ: ПРАКТИКИ ОТ
ТРЕВОГИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ**

Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”



Спикер Елена Попова
ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ

Мой опыт работы с тревожностью

Что такое ТРЕВОЖНОСТЬ?

- Тревожность — это нормальная эмоциональная реакция на стресс.
- Выражается в виде беспокойства, напряжения и ожидания негативных событий.
- Может быть ситуативной (зависит от ситуации) и личностной.



НЕЙРОГРАФИКА - метод работы с подсознанием через рисунок

Позволяет выразить переживания, проблему через графическое изображение простых геометрических фигур и линий. И не просто выразить, а трансформировать в позитив, гармонию, решение, достижение.

Автор метода Павел Пискарев



ПРАКТИЧЕСКАЯ работа

Художественный талант и особая подготовка не требуются.

В процессе трансформации рисунка происходит проработка тревожности.

Если возникнет сопротивление, надо продолжать и вы можете почувствовать прилив сил и позитива.



Что делаем:

- вспоминаем тревожащую ситуацию;
- находим тревогу как напряжение в теле;
- оцениваем по шкале от 0 - отсутствие до 10 - максимум тревоги.

Запишем цифру;

- сосредоточились на ней и на выдохе выплеснули её в центр листа в виде каракули.



Быстро, экспрессивно черным маркером. Т.е. тревога выходит из души на бумагу;

- продлеваем линии, которые остановились где-то на листе до краёв листа. Для создания единой картины.

Пустая часть листа - мир вокруг, каракуля - ваш мир;

- смотрим на получившийся рисунок и скругляем все углы, сопрягаем линии.



Острые углы как символ конфликта надо скруглить, выровнять все неровности.

- если хочется больше растворить рисунок в фоне, добавляем нейрографических линий, мелковолнистых, похожих на кардиограмму без острых углов. Линии идут от рисунка к краям листа. Вновь образовавшиеся углы скругляем;



Раскрашиваем все элементы рисунка маркерами, фломастерами или цветными карандашами. Можно объединять элементы в фигуры, ориентируйтесь на свои чувства.

- если хочется, можно поверх рисунка добавить нейрографических линий, которые могут символизировать помощь извне (например, помощь Вселенной, помощь Высших Сил). Это, так называемые в нейрографике, линии поля.



Проверка результата работы

Вспоминаем тревожащую ситуацию.
Оцениваем по шкале от 0 до 10 своё
текущее состояние.



Собираем «Домашнюю аптечку от тревоги»

Бабушкины советы, проверенные поколениями.



- походить босиком;
- положить кусочек льда на тыльную сторону руки – снижает гормон стресса;
- лечь в позу эмбриона, укутаться одеялом;
- несоответствие позы и выражения лица состоянию. Состояние изменится.
- пение;
- занять руки. Сосредоточиться на том, что делаешь;
- теплое молоко перед сном; прогулки;
- физические нагрузки.



Три "неприличные" техники расслабления.

Внимание!

Делать в одиночестве или с группой
единомышленников

Стон

- Если у вас что-то болит или просто тяжело на душе.
- Постоните в той степени громкости и протяжности, как вам комфортно.
- Представьте, что вы с этим стоном выпускаете из себя то, что вам мешает.
- Если ощутили пустоту (освободилось место от боли/тяжести), наполните её радостью.
- Прочувствуйте благодарность за то, что стало легче.



"Большое бегемотское зевание"

- Большой вдох.
- Расслабьте челюсть, свободно и широко распахивая рот.
- Выдохните с громким, дурацким, неприличным звуком: А-а-а...!
- Добейтесь именно зевания.
- Позевайте громко.
- Почувствуйте наслаждение от расслабления и радость от того, что вы это себе позволили.



Смех

- Сосредоточьтесь на области диафрагмы.
- Кашлянув: Кхм! Подкашливание сокращает диафрагму, выталкивая воздух.
- Теперь из этого места громко, подурацки говорим: ХА! ХА-ХА! ХА-ХА-ХА! Похоже на смех со сцены.
- Если смешно смейтесь. Это ещё и лимфоузел прокачивает.



Дыхательные практики

Дыхание по квадрату.



Практика возвращения в тело, заземления

5-4-3-2-1

Ответы на вопросы

Завершение

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,
Онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте

www.center-active.ru

и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

