

Дыхательное упражнение при стрессе и тревоге



Человек, испытывающий стресс, дышит учащенно, что может усилить тревогу и уменьшить переносимость стресса. Эта техника поможет Вам научиться дышать правильно. На ее выполнение требуется около 5 минут.

1. Для начала вытянитесь прямо стоя или лежа. Вы можете также сесть прямо в кресле, если Вам так удобнее.
2. Положите руку на живот.
3. Дышите так, как вы это делаете обычно, при этом следите за движением живота и груди во время дыхания.
4. Попробуйте дышать "животом" - так, чтобы в дыхании участвовали мышцы живота, а грудь оставалась неподвижной.
5. Теперь попробуйте медленно вдыхать через нос, считая до 5 и ощущая, как животом мягко подталкивает лежащую на нем руку.
6. На счет 5 задержите дыхание.
7. Медленно выдохните через нос, считая до 5, мягко нажимая рукой на живот.
8. Дышите так в течение 5 минут.
9. Если во время упражнения у Вас начинается тревога - прервите упражнение.
10. Сначала Вы можете делать упражнение в течение меньшего периода времени, постепенно увеличивая его до 5 минут. Не забывайте выполнять его 2 раза в день.
11. Вскоре Вы сможете не замечая этого дышать так в течение всего дня.
12. Когда Вы обучитесь этому упражнению - Вы можете делать его во время тревоги и при стрессе. Вы почувствуете облегчение.
13. Не отчаивайтесь, если у Вас не получается делать это упражнение сразу. Чтобы научиться его делать, требуется время.
14. Не бойтесь, что оно спровоцирует тревогу. Если Вы почувствуете себя некомфортно - Вы можете остановиться в любой момент.