

В результате тренировок нормализуется деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Снимается психоэмоциональное напряжение, улучшается общее самочувствие (сон, работоспособность, настроение и др.). Происходит оздоровление организма в целом и накопление позитивной энергии.

Биологическая обратная связь или БОС – передача человеку с помощью технических средств информации о том, как работают его органы и системы (он начинает видеть, слышать и понимать те процессы, которые идут в его организме), и предоставление ему возможности самостоятельно корректировать их работу, подключая к процессу коррекции мощные механизмы сознания, обучения и памяти. Человек овладевает способностью управлять организмом и наращивать уровень его защитных сил.

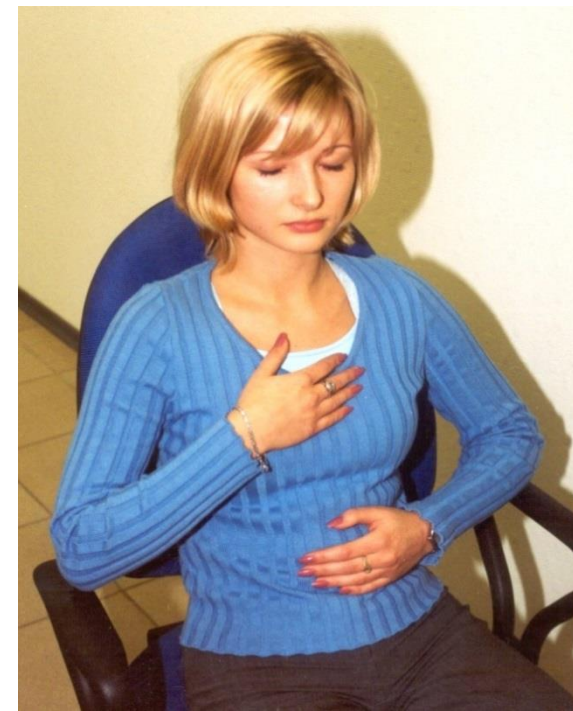
Ждем вас по адресу:

**г. Курган, Проспект Конституции,
68, корпус 1а
www.centr45.ru**

**Приемные часы:
Понедельник – пятница с 8.30 – 16.30
Перерыв с 12.00 – 12.30**

Мы поможем Вам!

Департамент образования и науки
Курганской области
ГБУ «Центр помощи детям»



СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

**Диафрагмально-релаксационное
дыхание по А.А. Сметанкину**

г.Курган

Дыхание и стресс

Стрессоустойчивость, защита своего физического и психического здоровья от негативного влияния факторов стресса, во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами **психической саморегуляции** (ПСР).

Особое внимание хотелось бы уделить **дыхательным упражнениям**, способствующим снятию общего нервно-психического напряжения. Как известно, дыханием управляет нервная система. Вдох связан с возбуждением симпатической нервной системы, выдох - с ее торможением.

Когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится частым, поверхностным, затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Поскольку дыхательный процесс поддается сознательной произвольной регуляции, человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения, как мышечного, так и психического.

В настоящее время учеными установлен механизм направленного

влияния дыхательной гимнастики на тонус нервной системы. Оказывается, при частом и поверхностном дыхании возбудимость некоторых нервных центров повышается. При глубоком, наоборот, понижается. Поэтому если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация функций симпатической и всей нервной системы.

В случаях, когда человеку нужно быстро поднять тонус, советуют применять мобилизующее дыхание. Оно заключается в удлинении вдоха и последующей задержке дыхания, обычно равной половине вдоха. Продолжительность выдоха почти не меняется.

С помощью дыхания можно также быстро добиться успокоения нервной системы, расслабить мышцы. Для этого применяется успокаивающее дыхание. Оно заключается в относительном укорочении вдоха и удлинении выдоха. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха.

1. Тренировку дыхания можно проводить в любом месте, в любом положении (стоя, сидя, лежа) и в любое удобное для Вас время (во время прогулок, поездок, загорания на пляже, перед сном, при просмотре телевизионных передач и т.д.)

2. Учитесь дышать животом. На вдохе живот надувается, при выдохе медленно втягивается. Вдох делайте через нос произвольно, без усилий; выдыхайте медленно, плавно, спокойно,

лучше через слегка сомкнутые губы. Плечи и грудная клетка при дыхании должны быть практически неподвижны.

3. Обращайте внимание на выдох. **Выдох – это самое главное.**

4. При выполнении упражнения стремитесь делать его без усилий, достигая максимально комфортного состояния. Следите, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании.

5. Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза больше вдоха. Например: вдох на «раз-два», а выдох: на «раз-два-три-четыре». Можно на выдохе считать про себя.

6. При правильном выполнении упражнения частота дыхания должна составлять 5 - 8 дыханий в минуту.

7. Диафрагмальное дыхание станет для Вас привычным при условии постоянных тренировок. Тренируйтесь 3-4 раза в день по 10-15 минут.

