

Психолог семейного центра рассказала, как бороться со стрессом

20.05.2020



Как рассказала журналистам психолог семейного центра Татьяна Семенова, находясь дома, важно сохранять душевное равновесие. Специалист дала несколько советов, как это сделать.

По мнению Татьяны Семеновой, может помочь аутогенная релаксация. Это некая форма самовнушения, при помощи которой используются как визуальные образы, так и осознанность тела и его ощущений, чтобы снизить стресс. Также поможет расслабление мышц — при помощи этой техники релаксации можно сфокусироваться на медленном напряжении, а затем расслаблять каждую группу мышц. Методика заключается в том, что необходимо расслаблять и напрягать в течение 10-20 секунд плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза, шею. При помощи этой техники уходят мышечные зажимы.

Визуализация — тоже хороший способ снять стресс. Стремитесь сфокусироваться на настоящем моменте и думать о хорошем. По мнению психолога, может помочь и диафрагмальное дыхание. Дыхание при помощи грудной клетки вызывает следующие реакции: сердечный ритм и кровяное давление повышаются, кровь направляется в сторону мозга и мышц, высвобождаются гормоны стресса. Медитация и йога также помогут снять стресс. Как рассказывает Татьяна Семенова, любое физическое упражнение уменьшит стресс.

Адрес страницы: <http://beskudnikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/8908910.html>

[Управа района Бескудниково города Москвы](#)