

## Способы психологической разгрузки:

- [фотодинамический](#);
- [релаксационный](#);
- [физкультура и спорт](#);
- [музыкальные произведения](#);
- [займитесь любимой работой](#);
- [лекарственная терапия](#);
- [отправьте письмо на электронную почту](#);
- читайте книги;
- постарайтесь побольше общаться;
- заведите домашнюю живность;
- выращивайте растения;
- играйте в игры.

### **Фотодинамический способ.**

Психологическая разгрузка фотодинамическим способом заключается в рассмотрении фотографий (видео) , наиболее приятных (счастливых моментов жизни) для человека. При первых признаках плохого настроения или стрессовых вы можете просматривать фотографии (видео) , вспоминая счастливые, приятные моменты Вашей жизни, близких и друзей.

Хорошее настроение можно восстановить просматривая фотографии, видео с изображениями природы. Это достаточно эффективный способ.

Необходимо обратить внимание на оформление комнат, освещения где вы живёте. Цвета обоев должны быть достаточно насыщенными и близкими к природному. Не советуем оформлять стены в красный цвет (сначала возбуждает, а потом резко угнетает нервную систему), в темные цвета.

Освещение в комнатах должно быть достаточным и близким по спектру к солнечному излучению. К солнечному спектру близки лампы дневного света типа ЛБ и ЛД. Не рекомендуем использовать энергосберегающие лампы. У них освещенность резкое, жёсткое, вызывает мигрень и головные боли.

### **Релаксация.**

Не буду объяснять что такое релаксация. Вы сами все поймёте попробовав один раз это способ. Это способ достаточно эффективный, нормализуется сон, психическое состояние.

Выберите положение полулежащее или лежащее. Для этого выберите полужёсткое и свободное кресло или диван.

Одежда должна быть свободной. Можно раздеться догола. Температура должна быть комнатной

Ложитесь на полужёсткий ровный диван без подушек на спину. Ноги должны быть расположены параллельны друг к другу и чуть-чуть отодвинуты. Руки должны быть расположены параллельны к туловищу и чуть-чуть отодвинуты. В комнате где вы будете выполнять релаксацию должно быть слабый свет (или темно, лучше выполнять в тёмное время суток) и тихо, чтобы не отвлекаться.

Заняв такое положение настраиваетесь на релаксацию. Держите открытыми глаза несколько минут.

Необходимо напомнить при выполнении релаксации эффективность зависит от вашего воображения и насколько она сильна.

Ваше тело должно быть расслаблено.

Медленно закрываем глаза. Закрываются глаза и ваш мозг опустошается. У Вас в голове всё пусто, ничего нет. Темно. Прележите несколько минут и почувствуйте космическую чистоту.

Темно. Воображаем космическую энергию слабо синего цвета, похожего на цвет огня газовой плиты. Это так много, так много силы, чистоты. Воображением отрываем часть космической энергии и формируем над собой на расстоянии 4-5 метра шар синего цвета с размером в кулак. Закрытыми глазами смотрим на слабо светящийся синим цветом висящий над вами шар. Начинаем медленно передвигать из сторону в сторону, отпуская поднимая шар, до тех пор пока не начнём полностью управлять этим шаром.

После этого медленно отпускаем светящийся синий шар на себя на солнечное сплетение. По мере приближения шара к вашему телу почувствуйте космическую теплоту и энергию. Отпускаем на солнечное сплетение. Вы почувствовали энергию и теплоту космоса. Держим несколько минут и начинаем медленно катать шар по всему телу. Катаем шар медленно к ногам. Потом к рукам, к голове. И таким образом по всему телу. По месту нахождения шара вы должны почувствовать прилив космической энергии, теплоту, как уходят ваши болезни, улучшается кровообращение. При катании шара по голове вы также должны почувствовать прилив космической энергии, как ваша голова освобождается от ненужной информации. Шар катаем по всей поверхности тела. Она способна на всё и пройти через вас, через диван.

Во втором занятии научитесь гонять шар внутри Вас. В течении десяти занятий вы должны научиться управлять шаром и подвести к любому участку вашего тела, любому органу, кости и мышцы.

### **Физкультура и спорт.**

Регулярное занятие физкультурой и спортом помогает избегать плохого настроения и стрессовых ситуаций и является отличным профилактическим средством. Не зря говорят: в здоровом теле - здоровый дух! Выбор вида спорта зависит от пола, от возраста, от здоровья человека, а также от личных предпочтений. Занятие спортом укрепляет иммунную систему человека, значительно сокращаются заболевания.

Занимайтесь спортом и укрепляйте не только организм и мышцы, но и нервы. Укрепление нервной системы и здоровья человека при занятии спортом связан усилением обменных процессов и выведением шлаков из организма, а также сгоранием жиров, белков, углеводов и токсинов.

### **Музыкальные произведения.**

Музыка это тренажёр для наших нервов, для нашего мозга. Она способна творить чудеса. Особенной силой обладает классическая музыка. Наиболее сильными композиторами были Бах, Бетховен, Чайковский - музыка этих авторов это магия звука, способная унести нас от наших стрессов далеко.

### **Лекарственная терапия.**

Официальная медицина в большей части лечение проводит синтетическими лекарственными средствами. Лекарственные препараты должен назначать дипломированный врач. Не применяйте лекарственные препараты по рекомендацию знакомых, друзей.

Синтетические лекарственные средства обладают рядом побочных действий и токсически действуют на весь организм, поэтому длительно их применять не рекомендуется. При длительном применении возможно привыкание и пристрастие к некоторым препаратам.

Некоторые антидепрессанты обладают обратным эффектом - неконтролируемое психическое возбуждение.

Лекарственная терапия незаменима в острый период психических заболеваний.

### **Отправьте письмо на электронную почту.**

Метод психологической разгрузки состоит отправки электронный почты на E-mail: [ploxo-mne@yandex.ru](mailto:ploxo-mne@yandex.ru) с содержанием мыслей, которые вас тревожат. Письмо может содержать любые высказывания, любые слова, включая нецензурные, мат и всё что угодно. Отправьте письмо на ящик и забудьте всё плохое.

Внимание! Содержание письма, отправленного вами изучаться не будет. Письма стираются в течении 1-2 суток. Количество писем не ограничено.

**Будьте здоровы физически и эмоционально!**