

Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе

Развитие навыков саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием.

Три эффекта:

- успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- восстановления (ослабление проявлений утомления);
- активизации (повышение психофизиологической реактивности).

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ

- Длительный сон
- Прогулки на природе
- Общение с животными
- Наблюдение за пейзажем
- Свежий воздух
- Длительный сон

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Постоянство, ритмичность
- Вид и уровень нагрузки
- Рост мастерства
- Концентрация
- Место
- Время
- Цель

АУТОТРЕНИНГ

Система упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний

- концентрация внимания
- релаксация
- представление
- самовнушение

КОНЦЕНТРАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

- Грудное дыхание
- Брюшное дыхание
- «Лунное» дыхание

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц с целью снятия мышечного напряжения, связанного с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение.

Эта техника поможет снять напряжение и убрать негативные эмоции в момент, когда вы их испытываете. У вас появится ощущение, что вы можете влиять на свое состояние, и вы не будете заложником своих эмоций.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

- активация парасимпатической нервной системы
- замедление сердечного ритма
- понижение давления
- расслабление мышц
- снижение уровня кортизола и адреналина
- повышение порога выносливости человека

МЕДИТАЦИЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ (использование позитивных образов)

АРТ-ТЕРАПИЯ (снятие стресса изобразительным искусством)

БИБЛИОТЕРАПИЯ

Позитивное мировосприятие

• В каждой неприятной ситуации я нахожу для себя новые возможности

- Я прощаю всех своих недоброжелателей
- Мое сердце открыто для положительных эмоций
- Я радуюсь каждому новому дню
- Я испытываю искреннюю благодарность за помощь
- Я люблю своих друзей и родственников
- Я спокойно реагирую на недовольства незнакомых людей
- Я чувствую себя непринужденно и комфортно в любой ситуации
- Я нахожусь в гармонии с окружающим миром
- Моя жизнь наполнена радостью и любовью

Правила антистрессового поведения

- Вставайте утром чуть раньше, чем обычно
- Заведите ежедневник • Планируйте наперед!
- Следите за исправностью своей техники
- Ослабьте свои стандарты
- Считайте удачи!
- Высыпайтесь
- Дышите медленно
- Создайте из хаоса порядок
- Относитесь к себе хорошо
- Разнообразьте выходные дни
- Старайтесь иметь не слишком тревожных друзей •
- Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь
- Проводите время с любимыми людьми
- Делитесь своими переживаниями с близкими
- Рассказывайте о них друзьям
- Переключайтесь на дело, приносящее удовлетворение
- Обращайте внимание на хорошие новости
- Концентрируйтесь на приятных событиях
- Говорите комплименты и принимайте их
- Помогайте другим
- Прощайте и забывайте
- Не пытайтесь успеть все
- Торопитесь медленно
- Не бойтесь плакать
- Найдите повод улыбнуться