

## Приемы и способы снижения уровня стресса

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

### Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)
- эффект восстановления (ослабления проявлений утомления)
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)

### Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее)
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах
- вдыхание свежего воздуха
- чтение стихов
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так

## Банк способов саморегуляции

Способы, связанные с управлением дыхания.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

### Способ 1

Сосредоточиться на дыхании.

- на счет 1-2-3-4 делаете медленный глубокий вдох (живот выпячивается вперед, грудная клетка неподвижна)
- на следующие 4 счета проводится задержка дыхания
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Такого дыхания в течение 3-5 мин. Достаточно.

### Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

### Способ 3

- Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем сделать делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните
- задержите дыхание так долго, как сможете
- сделайте несколько глубоких вдохов
- снова задержите дыхание

### Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслабить позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

В свободные минуты осваивать последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением
- каждое упражнение состоит из 3-х фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»
- напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох

### Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

#### Способ: Самоприказы

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте Самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением («Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!»).

Сформулируйте Самоприказ

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

#### Способ: Самопрограммирование

Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится»
- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»...

#### Способ: Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница!», «Здорово получилось!»... Находите возможность похвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

### Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на

сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

**Способ:** Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. Делайте это в трех модальностях, для этого запоминайте:

- зрительные образы события; · слуховые образы
- ощущения в теле

При ощущении напряженности, усталости:

- сядьте удобно, по возможности закрыв глаза
- дышите медленно и глубоко
- вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций
- проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения (можно использовать метод «якорения»)
- побудьте внутри этой ситуации несколько минут
- откройте глаза и вернитесь к работе

### **Приемы самоподдержки «Вечерний пересмотр событий»**

Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, помогает строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и – получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром).

Образ - во всех модальностях. При визуализации нужна систематичность. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Работа с негативными мыслями: «Отрезать, отбросить»: «отрезать и отбросить» мысль, сделав для этого резкий, отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

Преувеличение: преувеличить мысль до абсурда, сделать ее смешной. «Признание своих достоинств» - помогает при излишней самокритичности. Осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом, смотрите прямо в глаза самому себе и говорите не менее 3-х раз: «Я - ...». При этом неплохо улыбнуться себе.