

Способы саморегуляции

СТОП СТРЕСС

Причина эмоционального напряжения одна – **неумение выплескивать негативные эмоции**, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут **развиться различные невротические расстройства** – от легкой депрессии до серьезного психического заболевания. Страдает и физическое здоровье. Ни для кого не секрет, что постоянный **психологический стресс** негативно воздействует **на работу всего организма**.

Существует много способов помочь взрослым и детям научиться управлять своими эмоциями, снять тревожное состояние, стать спокойнее и понять свою проблему, снять стресс и улучшить настроение.

Рекомендации при остром стрессе

1. **Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, плечи, увлажните губы. Проследите, чтобы Ваше лицо и положение тела не выражало стрессового состояния.
2. **Противострессовое дыхание.** Медленно глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
3. **Оглянитесь вокруг и медленно мысленно переберите все предметы** один за другим. Мысленно говорите «белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на отдельных предметах, Вы отвлечетесь от внутреннего напряжения.
4. **Перейдите в другое помещение**, где никого нет.
5. **Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.** Фиксируйте это положение 1-2 минуты, потом медленно поднимайте голову.
6. **Займитесь чем-то:** начните стирать, убирать. Любая деятельность в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
7. **Включите любимую музыку.** Постарайтесь сконцентрироваться на ней.
8. **Посчитайте что-нибудь или вспомните в мельчайших деталях** какой-нибудь примечательный день в вашей жизни.
9. **Побеседуйте с кем-нибудь** на отвлеченную тему или позвоните другу, чтобы вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10 заповедей раздраженного человека

1. **Не всё сразу!** Любое дело состоит из маленьких дел. Не считайте заранее, что надо сделать всё идеально.
2. **Нельзя быть совершенством идеально во всём!** Старайтесь отлично выполнить свою работу.
3. **Не критикуйте окружающих на каждом шагу, не старайтесь переделывать их на свой лад.** Ищите, прежде всего, их достоинства, позвольте и другим быть самими собой.
4. **Выйдете из своей собственной скорлупы,** не развивайте в себе убеждение, что вас недооценивают, сами идите к людям, и инициатива даст результаты.
5. Будьте человеком с большой буквы, умеете понимать людей!
6. **Не старайтесь оставаться наедине со своими неприятностями,** «поплачьтесь в жилетку».
7. **Умейте вовремя отвлечься от своих забот.** Заставьте себя, хоть на короткое время, скрыть гнёт неприятностей.
8. **Не впадайте в гнев!** После него наступает чувство недовольства собой. Отложите разрешение конфликта.
9. **Иногда нужно и уступить!** И вы можете ошибаться. Упрямство похоже на капризного ребёнка.
10. **Делайте что-нибудь хорошее для других!** Прекратите на время переживать свои неприятности. Ваши заботы поблекнут.

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Взаимодействие с другим человеком:

- общение с друзьями;
- игры (шашки, шахматы, бильярд, домино и т.д.);
- «поплакаться в жилетку» близкому человеку;
- неоднократное проговаривание неприятных воспоминаний;
- прослушивание притчей, воспоминаний из жизненного опыта других людей;
- объятия, поцелуи.

2. Общение с природой:

- наблюдение за явлениями природы (рассвет, закат, листопад, снегопад, дождь, звезды, облака, огонь и т.д.)
- наблюдение за живой и неживой природой в естественных условиях;
- наблюдение за водой (за падением воды в водопаде, течением воды в реке, ручье, роднике, фонтане; за пузырьками воздуха в аквариуме и т.д.);
- уход за домашними животными и комнатными растениями;
- сбор даров природы (в т.ч. гербариев);
- работа на огороде и в саду, разведение цветов;
- путешествия, экскурсии (в том числе виртуальные).

3. Творческая деятельность, хобби:

- коллекционирование;
- разгадывание интеллектуальных загадок (в т.ч. кроссвордов);
- рисование (всеми доступными способами и средствами);
- вязание, плетение макраме, бисероплетение;
- лепка из глины, пластилина, воска и т.д.;
- выпиливание, выжигание, чеканка, аппликация;
- поделки из природного и бросового материала.

4. Арттерапия:

- чтение (произведений любимых жанров или любимых авторов);
- просмотр художественных, документальных, телевизионных фильмов (особенно, любимых фильмов или комедий);
- посещение картинных галерей, музеев, выставок;
- посещение театра, кинотеатра, концертов;
- рассматривание альбомов с репродукциями или слайдов;
- слушание музыки (классической, современной, медитативной);

5. Двигательная активность:

- занятия физкультурой и спортом;
- классические и современные танцы;
- аэробика, ритмика и т.п.

6. Выполнение специальных упражнений:

- дыхательные упражнения;
- массаж (точечный и др.);
- аутотренинг, релаксация, медитация;
- смехо- и «улыбкотерапия».

7. Физиотерапия /дозированное применение с лечебной или профилактической целью естественных и профилированных физических факторов с учетом особенностей организма/:

- купание в море, озере, реке, бассейне, ванне;
- принятие душа (в т.ч. контрастного), баня, сауна;
- ароматерапия;
- антистрессовая диета (шоколад, бананы и т.д.)
- чай (разный эффект: заваривая черный чай в мягкой воде 3 минуты вы получите бодрящий напиток, а 5 минут - успокаивающий).