

Приемы антистрессовой защиты

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, **как вы к этому относитесь**.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - "не очень-то и хотелось",
 - "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.п.,
 - "нечего себя накручивать",
 - "хватит драматизировать",
 - «кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- потанцуйте;
- громко пойте;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте или лепите;
- танцуйте или пойте;
- шейте или конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на своих чувствах ("Я расстроен...", "Меня это обидело...").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему своих чувств.

6. Дышите правильно. Дыхательная гимнастика.

Эмоции и физиологические процессы тесно взаимосвязаны. Наши эмоции оказывают воздействие на ритм сердцебиения и дыхания, поэтому, приводя в норму дыхание, мы приводим в порядок наше психоэмоциональное самочувствие.

Если вы сильно взволнованы, выполните дыхательную гимнастику (вдыхаем через нос, а выдыхаем через рот):

- 1) Сбросьте напряжение: сделайте глубокий вдох, а затем быстрый выдох (или трехкратный выдох на счёт 1-2-3)
- 2) Нормализуйте дыхание: сделайте медленный, в меру глубокий вдох на счёт 1-2-3-4 (чтобы не закружилась голова), затем медленный глубокий выдох на счёт 1-2-3-4

7. Используйте технику самовнушения, чтобы настроиться на успех.

Сядьте удобно, можно закрыть глаза. Мысленно повторите фразы, которые придадут вам уверенности в себе, настроят вас на работу:

«Я спокоен!»

«Я готов!»

«Я собран!»

«Я уверен в успехе!»