

*Лестница жизни полна заноз, и больше всего они впиваются, когда вы сползаете по ней вниз.
М.Монтень*

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, является неотъемлемой частью нашей жизни.



СПОСОБЫ

САМОРЕГУЛЯЦИИ ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ

- Самоубеждение, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо настроиться: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен» и т.д.
- Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?».
- Использовать дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох,

направляя воздушный поток вниз живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3 – 5 раз.

- Сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений. Например, можно использовать такой прием перед предстоящей неприятной беседой: глубоко вдохнуть, во время выдоха резким движением в воображении как бы сорвать напряжённую маску с лица.
- Счет до десяти, прежде чем совершить ответное действие.
- Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера, как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т.д., простить его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- Отвлечение – постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно их описывать. Сосредоточение на каждом отдельном предмете отвлечет от внутреннего стрессового напряжения.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить её. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода потечет по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.

- Применить формулу успокоения «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
- Вспомнить приятные события из своей жизни. Представить, что вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние попой, осанкой, жестами, походкой.
- Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.
- Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой ситуации не следует принимать никаких решений. Успокоиться, а затем все обдумать – по принципу: «Подумаю об этом завтра».
- Произвести общую переоценку ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
- Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные

последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать, как выйти из ситуации.

**Когда тебе плохо
Все не
ладится
НЕ ОТЧАИВАЙСЯ!**



**Кто знает, какие
удивительные
открытия
вас ждут в
жизни...**

Психолог отдела общественного здоровья
Шаманкова Н.Г.

Тираж 500 экз.
Гродненский зональный ЦГЭ

**Стрессы в нашей жизни.
Как ими управлять?**



(полезные советы для
каждого)

2021