ПРИЕМЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

* **Изменение масштаба событий** - необходимо постараться взглянуть на собственные переживания со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится.
* **Переключени**е - рекомендуется думать о чем-нибудь приятном.
* **Перенос** - позволяет человеку на время отвлечься от неприятных событий путем создания состояния отрешенности, мысленного переноса неприятного душевного состояния.
* **Разумный эгоизм.** Любить и принимать себя таким, какой ты есть.
* **Накопление положительных эмоций**, которые являются мощным антистрессовым фактором.
* **Мобилизация юмора** - отличное противодействие стрессу.
* **Интеллектуальная переработка** - постараться найти в негативе что-то позитивное, полезное для себя.
* **«Клин клином вышибают»** - научиться в ускоренном режиме пережить неприятные события или травмирующие ситуации вместо их избегания.
* **Разрядка** - уделять больше времени любимому занятию, хобби и т. д.
* Каждый человек, который стремится и хочет быть хозяином своей жизни, должен развивать в себе саморегуляцию.

Саморегуляция (в переводе «приводить в порядок») - это управление личности своим психосоциальным состоянием.

Наиболее распространенные методы само регуляции

Медитация.
Аутогенная тренировка.
Нервно-мышечная релаксация.
Дыхательная гимнастика.
Саморегуляция психического состояния с помощью нейролингвистического программирования (НЛП).
Самомассаж.
Цветотерапия.
Пескотерапия.
Ароматерапия.
Кинотерапия,
Библиотерапия
Арт-терапия.
Музыкотерапия.

Немаловажное значение для физического и психологического здоровья имеет эмоциональнаясаморегуляция. Обучающимся необходимо уметь изменить

некоторые свои физиологические параметры. Базовыми техниками саморегуляции являются:
-способы, связанные с управлением дыханием;
-способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением;
-способы, связанные с воздействием слова:самоприказы, само программирование, самоодобрение;
-способы, связанные с использованием образов.

Мы сами делаем себя или несчастными, или сильными. Объем необходимой работы в обоих случаях один и тот же.

Карлос Кастанеда

Естественные способы регуляции организма

* Длительный сон.
* Вкусная еда.
* Общение с природой и животными.
* Движение.
* Танцы.
* Музыка.

Способы эмоциональнойсаморегуляции

* Смех, улыбка, юмор.
* Размышления о хорошем, приятном.
* Рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей и т. д.
* «Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах.
* Вдыхание свежего воздуха.
* Чтение стихов.
* Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо.
* Занятие любимым делом - хобби.

Самовнушение и самопоощрение

* Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.
* В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «Я отлично справился(ась)!», «Как я люблю себя!».Дарите себе милые безделушки.