

ПРИЕМЫ СНЯТИЯ СТРЕССА

* **Изменение масштаба событий** - необходимо постараться взглянуть на собственные переживания со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится.

* **Переключение** - 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 эмоциональная саморегуляция. 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 эмоциональной саморегуляции

- * 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 самоощрение

- * 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.