

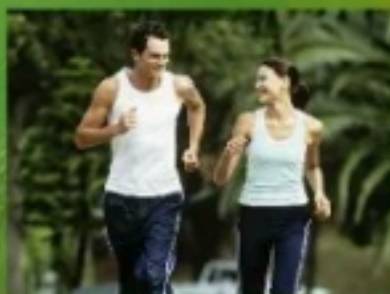


Способи саморегуляції та самовідновлення



Свій час потрібно планувати так:

- 8 год – повноцінний здоровий сон
- 8 год – робота
- 8 год – активний відпочинок



Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану
(вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час)



- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій))

- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика



- танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота)

- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої)



- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам)



- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість)



- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напругу)

- терапія мінералами



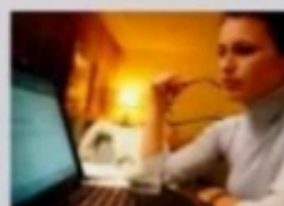
- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напругу; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість)

- баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив)





- заняття улюбленою справою , хобі
(комп'ютер, книжки, фільми, в'язання,
садівництво, рибальство, туризм...)



- спілкування з природою(природа завжди
дає людині відчуття приливу сил,
відновлення енергії)
- спілкування з тваринами

- медитації, візуалізації (існують
цілеспрямовані, задані на певну тему
візуалізації – уявно побувати у квітучому
саду, відвідати улюблений куточок природи і
т.д.)

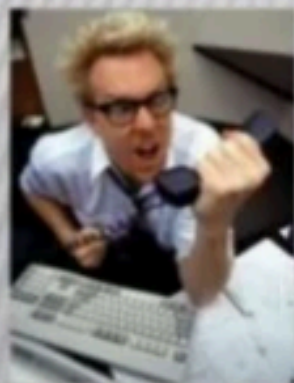


- аутотренінги (самонавіювання)
(емоційне напруження безпосередньо
пов'язане з напруженням м'язів – у
стані стресу організм входить у стан
«бойової готовності» до активних дій;
знімаючи напруження певної групи
м'язів, можна впливати на негативні
емоції, позбавитись від них)



Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану
(вплив на думки, зміна світогляду)

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню.



Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.



*Від щирого серця бажаю всім успіху в умінні
управляти своїм емоційним станом!*

