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.д.;
• "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
• кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

•рисуйте;
•танцуйте;
•пойте;
•лепите;
•шейте;
•конструируйте и т. п.

4. 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;
•побейте мяч или подушку и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать - очень вредно!

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

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

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

• изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
• мните, рвите бумагу;
• бросайте предметы в мишень на стене;
• попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
• поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен…", "Меня это обидело…").
Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

6. Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации).

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

•постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.