

Как преодолеть стресс?:

- ❖ Регулярно высыпайся.
- ❖ Попробуй говорить и ходить медленнее.
- ❖ Больше гуляй на свежем воздухе.
- ❖ Составляй список дел на сегодня.
- ❖ Ставь перед собой только реальные цели.
- ❖ Улыбайся и говори себе комплименты, смотрясь в зеркало.
- ❖ Расскажи о своих неприятностях близкому для тебя человеку, кому ты доверяешь.
- ❖ Постарайся сосчитать про себя до десяти, когда чувствуешь напряжение.
- ❖ Носи на запястье достаточно прочную резинку или любое украшение, имеющее в своей основе резинку. Почувствовав приближение приступа паники, с силой щелкни резинкой по руке. Резкая боль сместит твой фокус внимания с симптомов подступающей паники и даст возможность «не провалиться» в приступ.
- ❖ Избегай лишних обещаний, оцени свои возможности.
- ❖ Вспомни свои ощущения, когда всё было хорошо.
- ❖ Не старайся угодить всем – это нереально.
- ❖ Будь оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
- ❖ Не торопись принимать какие-либо решения. Сначала успокойся.
- ❖ Прими свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

В любом случае помни: стресс — это нормально, это часть нашего повседневного опыта. То, что переживаешь ты — пережили уже очень многие люди. А значит, нужно всегда помнить: «У меня все будет здорово! Я все могу!»

Ю. Мерзлякова «Учитесь управлять собой»:

Учитесь управлять собой,
Во всем ищите добрые начала.
Учитесь управлять собой,
Умейте начинать сначала.
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору.
При быстром продвижении в гору.
Друзей в пути не растерять.
Не злобствуйте, не исходите ядом.
Не радуйтесь чужой беде.
Ищите лишь благо везде,
Особенно настойчиво в тех, кто рядом.

ГБУ АО «Центр «Надежда»
г. Архангельск, ул. Попова, 43
(8182) 20-12-32
<http://nadejda.1mcg.ru>
centr_nadejda@mail.ru

Если тебе уже есть полных 15 лет, ты вправе сам обратиться к психологу.

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Методы саморегуляции эмоций и преодоления стресса



Люди могут научиться справляться со стрессом и эмоциональным напряжением и вести более здоровую и счастливую жизнь!

Архангельск



Успокаивающее дыхание

Если ты испытываешь **тревогу, раздраженность, не можешь найти себе место**, и тебе нужно быстро прийти в норму, успокоиться:

- 1) сделай быстрый глубокий вдох на счет (один, два, три, четыре),
- 2) задержи дыхание на счет (один, два, три, четыре),
- 3) медленно выдохни на счет (один, два, три, четыре, пять, шесть).

Для того чтобы прийти в состояние покоя рекомендуется подышать по данной схеме 6-10 раз.



Огненное дыхание

Данная дыхательная техника отлично высвобождает **кипящие эмоции и агрессивные чувства**.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, спокойно вдыхайте через нос, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до 25 раз.

Находясь в стрессовом состоянии, испытывая негативные чувства также можно использовать

Релаксация

Представь, что ты находишься в каком-то чудесном **спокойном и безопасном месте**, это может быть какое-то реальное место, в котором ты когда-то побывал, или сказочное волшебное место, созданное твоим воображением.

Почувствуй себя комфортно и безопасно, находясь в этом месте и сместив фокус своего внимания внутрь себя.

Переключение внимания на какие-то нейтральные объекты

Например, ты можешь для начала сосчитать все предметы синего или другого цвета, которые находятся вокруг тебя, а затем припомнить все предметы этого цвета, которые были у тебя в течение всей жизни. Или ты можешь сосредоточить на 1-2 мин. внимание на какой-то детали рядом расположенного предмета (узор на шторах, надпись на ручке и др.). Возможно, вернувшись к ситуации, ты по-другому отнесешься к ней.

Если ты разозлен, разгневан, чувствуешь, что вот-вот вспылишь, закричишь, обругаешь или ударишь, можешь попробовать какой-то из этих методов, чтобы успокоиться:

- 1) Если есть возможность **пробеги очень быстро** 50-100 метров, гнев может снизиться.
- 2) На вдохе со всей силы **сожми кисти рук** в кулак, на выдохе – расслабь кисти (сделать 5-6 раз или больше).
- 3) Поставь ноги чуть шире плеч, на вдохе **обхвати ладонями плечи и сильно прижми руки к груди**, на выдохе – опусти руки (сделай несколько раз).
- 4) **Подыши** (смотри – успокаивающее дыхание).
- 5) **Напиши «гневное письмо»** на человека к кому ты испытываешь злость, гнев. Возьми лист бумаги, напиши письмо, обращение, все, что ты хочешь написать обидчику, не сдерживай себя, пиши искренно все претензии к человеку, не старайся писать красиво, даже если захочется заругаться, обозвать, в письме ты можешь это делать. Главное, как напишешь – не перечитывай, а обязательно порви письмо на кусочки и проанализируй как ты себя чувствуешь? Уменьшилась ли злость?
- 6) Если есть возможность, в безлюдном месте, попробуй громко **покричать**.
- 7) Чтобы заглушить гнев, можно говорить себе фразы:
«Не стоит беспокоиться»
«Тебе не удастся меня разозлить»
«Это того не стоит»
«Я выше этого»