



**«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»  
банк способов саморегуляции**

**Эмоции, бесспорно, украшают нашу жизнь, делают ее более полной. Радость, любовь, удивление, благодарность – все это эмоции, которые мы испытываем постоянно. И если позитивными эмоциями мы делимся охотно, то негатив очень часто держим в себе.**

**Причина эмоционального напряжения одна – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут развиться различные невротические расстройства – от легкой депрессии до серьезного психического заболевания. Страдает и физическое здоровье. Ни для кого не секрет, что постоянный психологический стресс негативно воздействует на работу всего организма.**

**Существует много способов помочь взрослым и детям научиться управлять своими эмоциями, снять тревожное состояние, стать спокойнее и понять свою проблему, снять стресс и улучшить настроение.**

## **Рекомендации при остром стрессе**

- Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, плечи, увлажните губы. Проследите, чтобы Ваше лицо и положение тела не выражало стрессового состояния.
- Противострессовое дыхание. Медленно глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- Оглянитесь вокруг и медленно мысленно переберите все предметы один за другим. Мысленно говорите «белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на отдельных предметах, Вы отвлекетесь от внутреннего напряжения.
- Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу.
- Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, потом медленно поднимайте голову.
- Займитесь чем-то: начните стирать, убирать. Любая деятельность в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
- Включите любимую музыку. Постарайтесь сконцентрироваться на ней.
- Посчитайте что-нибудь или вспомните в мельчайших деталях какой-нибудь примечательный день в вашей жизни.
- Побеседуйте с кем-нибудь на отвлеченную тему или позвоните другу, чтобы вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

## **10 заповедей раздраженного человека**

1. Не всё сразу. Любое дело состоит из маленьких дел. Не считайте заранее, что надо сделать всё идеально.
2. Нельзя быть совершенством идеально во всём. Старайтесь отлично выполнить свою работу.
3. Не критикуйте окружающих на каждом шагу, не старайтесь переделывать их на свой лад. Ищите, прежде всего, их достоинства, позвольте и другим быть самими собой.
4. Выйдете из своей собственной скорлупы, не развивайте в себе убеждение, что вас недооценивают, сами идите к людям, и инициатива даст результаты.
5. Будьте человеком с большой буквы, умейте понимать людей.
6. Не старайтесь оставаться наедине со своими неприятностями, «поплачьтесь в жилетку».

7. Умейте вовремя отвлечься от своих забот. Заставьте себя, хоть на короткое время, скрыть гнёт неприятностей.
8. Не впадайте в гнев. После него наступает чувство недовольства собой. Отложите разрешение конфликта.
9. Иногда нужно и уступить. И вы можете ошибаться. Упрямство похоже на капризного ребёнка.
10. Делайте что-нибудь хорошее для других. Прекратите на время переживать свои неприятности. Ваши заботы поблекнут.

## **БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

### **1. *Взаимодействие с другим человеком:***

- общение с друзьями;
- игры (шашки, шахматы, бильярд, домино и т.д.);
- «поплакаться в жилетку» близкому человеку;
- разговор с незнакомцем (в транспорте, в общественном месте);
- неоднократное проговаривание неприятных воспоминаний;
- прослушивание притчей, воспоминаний из жизненного опыта других людей;
- объятия, поцелуи.

### **2. *Общение с природой:***

- наблюдение за явлениями природы (рассвет, закат, листопад, снегопад, дождь, звезды, облака, огонь и т.д.)
- наблюдение за живой и неживой природой в естественных условиях;
- наблюдение за водой (за падением воды в водопаде, течением воды в реке, ручье, роднике, фонтане; за пузырьками воздуха в аквариуме и т.д.);
- уход за домашними животными и комнатными растениями;
- сбор даров природы (в т.ч. гербариев);
- работа на огороде и в саду, разведение цветов;
- путешествия, экскурсии, походы, пикники на природе.

### **3. *Творческая деятельность, хобби:***

- коллекционирование;
- разгадывание интеллектуальных загадок (в т.ч. кроссвордов);
- рисование (всеми доступными способами и средствами);
- вязание, плетение макраме, бисероплетение;
- лепка из глины, пластилина, воска и т.д.;
- выпиливание, выжигание, чеканка, аппликация;
- поделки из природного и бросового материала.

#### **4. Арттерапия:**

- чтение (произведений любимых жанров или любимых авторов);
- просмотр художественных, документальных, телевизионных фильмов (особенно, любимых фильмов или комедий);
- посещение картинных галерей, музеев, выставок;
- посещение театра, кинотеатра, концертов;
- рассматривание альбомов с репродукциями или слайдов;
- слушание музыки (классической, современной, медитативной);
- игра на музыкальных инструментах;
- собственное исполнение песен (в т.ч. караоке).

#### **5. Двигательная активность:**

- занятия физкультурой и спортом;
- классические и современные танцы;
- аэробика, ритмика и т.п.

#### **6. Выполнение специальных упражнений:**

- дыхательные упражнения;
- массаж (точечный и др.);
- аутотренинг, релаксация, медитация;
- смехо- и «улыбкотерапия».

#### **7. Физиотерапия** /дозированное применение с лечебной или профилактической целью естественных и профилированных физических факторов с учетом особенностей организма/:

- купание в море, озере, реке, бассейне, ванне;
- принятие душа (в т.ч. контрастного), баня, сауна;
- ароматерапия;
- антистрессовая диета (шоколад, бананы и т.д.)
- чай (разный эффект: заваривая черный чай в мягкой воде 3 минуты вы получите бодрящий напиток, а 5 минут - успокаивающий);
- свето- и цветотерапия.

**За дополнительной консультацией  
обращаться по адресу:**

**г. Курган, проспект Конституции, 68,  
корпус 1а, тел. 44-98-50**

**Наш сайт: [www.centr45.ru](http://www.centr45.ru)**

