

# Осваиваем саморегуляцию



# ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

## Саморегуляция —

это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.



## Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).



# Приемы саморегуляции:



- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к **высшим** силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



# Перечислим некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса

- Противострессовое дыхание
- Минутная релаксация
- «Инвентаризация пространства кабинета»
- «Улицу по косточкам»
- Займитесь какой-нибудь деятельностью
- Включите успокаивающую музыку
- Переключите внимание на другую рациональную деятельность
- Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом



# Помните:

- Чтобы защитить себя от негативных последствий стресса, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение как физических, так и психических заболеваний.





Берегите себя!

