



«Эмоциональное напряжение и саморегуляция состояния»



*психолог: Вичина Наталья Николаевна,
отделение психолого-педагогической помощи*

Эмоциональное напряжение возникает от неумения выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут развиваться 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.



Как предотвратить эмоциональное напряжение:

1. Не стоит держать все в себе.
2. Не стоит пытаться контролировать все вокруг.
3. Постоянно развивайтесь.

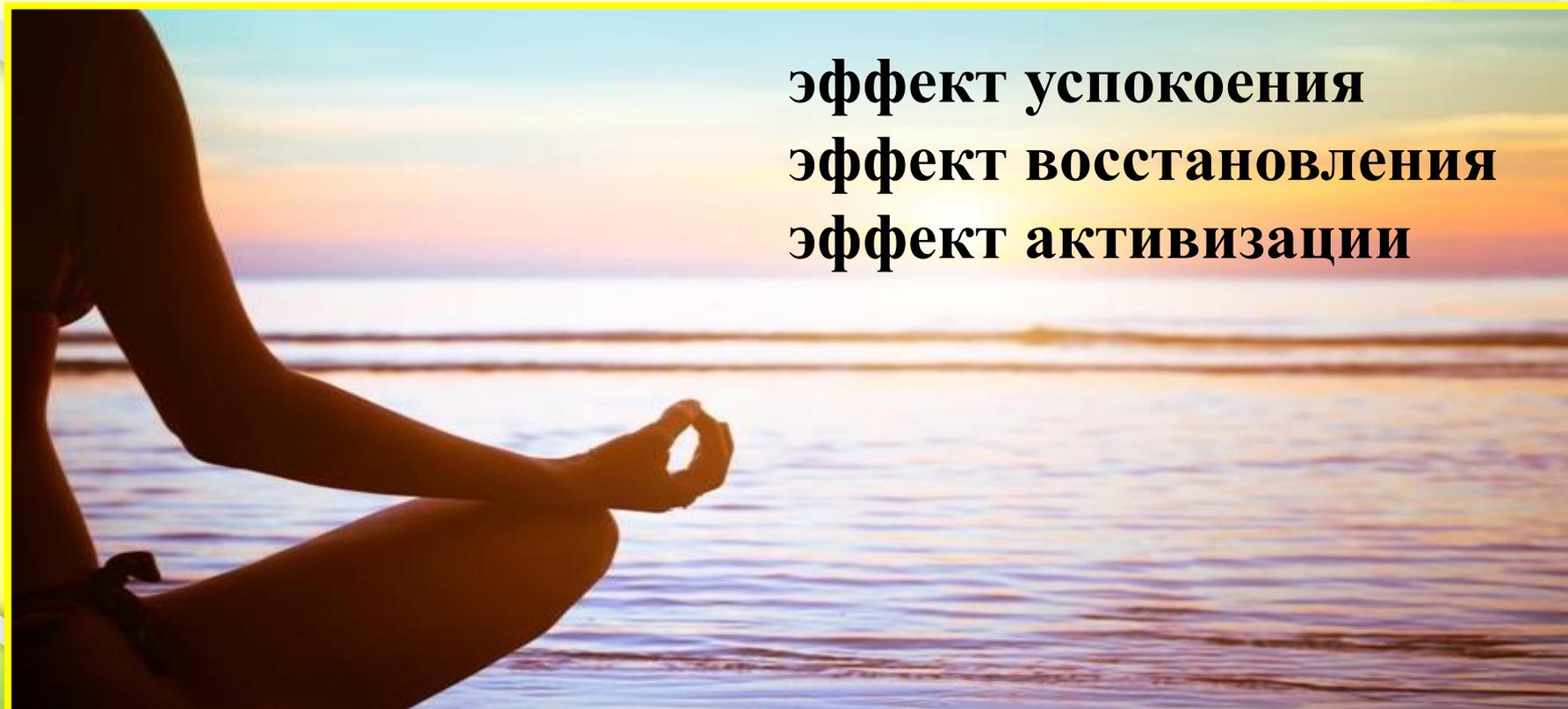


Способы борьбы с эмоциональным напряжением

1. Разбейте задачу на части
2. Разработайте план действий
3. Обдумайте все возможные варианты событий
4. Займитесь спортом
5. Не позволяйте себе грустить

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

Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.



эффект успокоения
эффект восстановления
эффект активизации

Способы саморегуляции психического и физического состояния:

- ✓ длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, танцы, музыка ;
- ✓ *релаксация, медитация*
- ✓ *самоприказы* (Сформулируйте само приказ, мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите само приказ вслух.)
- ✓ *самопрограммирование* (Для усиления эффекта можно использовать слова «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»; «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».)
- ✓ *самоодобрение*
- ✓ *Дыхательная техника* — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.