

Способы психологической разгрузки

Техники управления стрессом.

Как ослабить «предстартовую лихорадку», когда излишнее волнение появляется накануне важных событий (выступление на семинарах, конкурсы и .т.д.)

1. Техника рационализации предстоящего события

Максимально представьте ситуацию, которая вас ожидает: где произойдет это событие (в каком помещении, что там находится), во что будете одеты, что будете говорить (план, фразы), во что будет одет собеседник или слушатели. В реальности детали могут быть не такими, но это не так важно. В результате снизится уровень неопределенности, и как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающих работать.

2. Техника избирательной позитивной ретроспекции

Полезен для тех, кто часто сомневается. Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему, можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые вы можете себе сделать (или проговорите их себе). Подумайте, если вы раньше, уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь успешно.

3. Техника избирательной негативной ретроспекции

Вспомните или запишите все свои провалы, неудачи и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов? (если да, то каких), недостаточно спланированные действия и т.п. Эти ошибки постарайтесь учесть при планировании своих действий в будущем.

4. Техника «Зеркало»

В момент волнения отметьте, заострите внимание, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на гормональном уровне. Снизится уровень адреналина. Уровень негативных эмоций понизится или они отступят. (открытые позы, с

закидыванием ноги на ногу, откинувшись в кресле, с медленным вдохом-выдохом до 15-20 раз), но это накануне, а не в ответственный момент.

В стрессовой ситуации:

1. Нормализация дыхания. Выдох больше длительности вдоха.
2. На выдохе мысленно назовите окружающие вас предметы, тогда легче будет донести до собеседника свои мысли в корректной форме. Особо импульсивным людям рекомендуется считать. Как бы не казалось это банальным. До ста. До 10 мало.
3. Руки под горячую воду или растереть.
4. Постарайтесь научиться сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.

В условиях работы можно:

- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на листе бумаги, измалевать, исчеркать, измять или порвать и выбросить.

В постстрессовой ситуации:

Разгрузка правого полушария и активизация обоих полушарий мозга:

1. «Проговаривание» проблемы.

Стресс – это образ, за который отвечает правое полушарие г.м., и когда мы рассказываем то, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь. В этот момент отдыхает правое. Поэтому психологи рекомендуют подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику. Главное, чтобы вас выслушали.

2. Разговор с зеркалом

Если вы приняли какую-либо атаку, скажем неприятный комментарий, который вас очень взволновал или произошел конфликт (неважно с кем: коллеги, руководство, родители), подойдите к зеркалу, представьте своего «обидчика» и начинаете говорить все, что вам нравится. Ругать его, злиться, кричать. Можно самыми «красивыми» словами. Главное, чтобы произошла эмоциональная разрядка.

3. «Письмо»

Вариант, если вы не можете проговорить вслух и обсудить проблему, обиду, неудачу...

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Чтобы избавиться от накопившегося негатива, Вы пишете все, что вас беспокоит в письме. Писать можно в любой форме, в том числе и "крепким" словцом. Описав все свои проблемы на листке бумаги, вы можете расправиться с ним, как душе угодно. Порвать на кусочки, сжечь, утопить - все, что захотите. Главное, вы должны осознать, что избавляясь от письма, вы очищаете себя от всего негатива. Начать письмо можно со слов «я обижаюсь на...», «я сержусь на...» и т.п.

Возможен и электронный вариант. Написали и удалили. Способ очень эффективный.

Для снятия нервного напряжения, для развития правого полушария и межполушарных связей, улучшения работоспособности подойдут следующие упражнения:

4. Упражнение «Скорая помощь»

Выполнять это упражнение трудно, но интересно. Объясняю порядок действий. Перед вами буквы алфавита, почти все. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками.

Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону, В - обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно.

Последовательно проговаривайте буквы алфавита от начала до конца, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.

А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Я
Л П П В Л В Л П В Л Л П Л Л П В П Л П В Л В В П Л

5. «Цветовая гамма»

Напишите названия цветовой гаммы фломастерами разного цвета (например, синим цветом пишем слово "красный", оранжевым цветом слово "зеленый" и т.д.). Произнесите вслух **как можно быстрее ЦВЕТА**, которыми написаны слова. Не слово, а его цвет!

6. «Сканирование тела»

Чтобы изменить тонус мышц можно делать такое упражнение: нужно постепенно расслабить называемые части тела (чтоб возникло такое ощущение, как - будто они не ваши, в невесомости).

1. Мой лоб сморщен?
2. Брови сдвинуты?
3. Челюсти сведены?
4. Губы сжаты?
5. Плечи напряжены? Ссутулены? Опустите их.
6. Руки напряжены?
7. Мышцы ног тверды?
8. Пальцы ног поджаты?

В целом рекомендации для восстановления сил:

Необходима:

Релаксация: движение - ходьба, массаж, вкусная еда, ванна, душ, музыка. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические упражнения

Переключение внимания на другое занятие, смена деятельности помогают снять напряжение: фильм, книга, любимое дело.

Многие дамы отмечают, что энергичная уборка квартиры под любимую музыку работает, как отличный метод психологической (и одновременно физической) разгрузки.

Сон. Очень важен. (если у вас трудности с засыпанием, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу). Стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

Если необходимо заняться умственной деятельностью дома, не делайте это непосредственно перед сном, оставляйте небольшой запас времени, чтобы мозг переключился.

Вечером обязательно принимайте душ, проговаривайте события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Выделяйте время для отдыха, размышлений.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок жизни, насколько это возможно и по возможности, не берите работу на дом.

Старайтесь мыслить позитивно. Контролируйте свои мысли. Как только получили неприятное известие, не погружайтесь в него целиком и полностью. Сильное эмоциональное сопровождение событий влечет за собой негативные последствия. Мысли снежным комом цепляются одна за другую. И вот у вас уже не одна проблема, а несколько. Поэтому, крайне важно контролировать свое мышление. Пришла проблема, не добавляйте еще. Одну решите, потом другую. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

Чтобы восстановить силы:

7. Упражнение «Удовольствие»

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

«Напишите 10 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие»

«Теперь проранжируйте их по степени удовольствия».

Вот это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Вспоминая о себе в рабочей рутине, помогая себе, вы страхуете себя от эмоционального выгорания и сохраняете свое здоровье.

Какая бы работа ни была, это всего лишь часть жизни!

Помните об этом!