**Приемы антистрессовой защиты.**

Уважаемые взрослые, стресс подстерегает современного человека повсюду. В последнее время возросла доля информационного стресса - негативные новости из СМИ, несоответствие знаний людей темпам научного прогресса и многое другое Любое нарушение психических отклонений человека легче предупредить, чем лечить. Поэтому нужно знать приемы антистрессовой защиты

1. **Отвлекайтесь:**

* много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе;
* постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет;
* оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь;
* обращайте внимание на мельчайшие детали;
* медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

**2. Снижайте значимость событий:**

* следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь;
* используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.; «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»; «кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

**3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

* наведите порядок дома или на рабочем месте;
* устройте прогулку или быструю ходьбу;
* пробегитесь;
* побейте мяч или подушку и т. п.

**4. Творите**:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

* рисуйте;
* 5. Поменяйте позу, ритм дыхания, пройдитесь, отведите взгляд, посмотрите в окно и т.п.
* 6. Доставьте своему телу новые ощущения: помойте руки, сполосните лицо, выпейте чаю или глотните воды, сходите в туалет, подышите свежим воздухом или понюхайте кофейные зерна. Если есть необходимость – примите душ и смените полностью всю одежду.
* 7. Сделайте пару физических упражнений, и чем страннее они будут – тем лучше: вам нужны новые эмоции. Совершите несколько танцевальных па, прыгните со стула, всё, что угодно, из того, чего вы никогда не делали и что не оставит вас равнодушным.
* 8. Научитесь расслабляться, отвлекаясь от вообще любых мыслей, сосредотачиваясь на ощущениях собственного тела, и доставляйте себе это удовольствие каждый раз, приходя домой с работы.
* для предупреждения их возникновения. Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.
* Хорошая релаксация может быть в виде холистического массажа. С некоторыми элементами этого вида массажа мы вас сегодня познакомим.
* лепите;
* шейте;
* конструируйте и т. п.

5. **Выражайте эмоции**:

* изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
* мните, рвите бумагу;
* кидайте предметы в мишень на стене;
* попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
* поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").
* **Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать очень вредно!** Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

**6. Обсуждайте критическое событие**. Обсуждение предполагает возможность выразить свои мысли, чувства, ассоциации, вызванные каким-либо серьезным происшествием. Данный метод широко используется за рубежом в правоохранительных органах. Через обсуждение после травматических воздействий (погони, стрельбы, смерти) профессионалы избавляются от затяжного чувства вины.

**7. Проводите специальные программы среди групп риска** (например, Балинтовские группы для учителей, врачей, супервизии) для снятия напряжения, обмена опытом между коллегами.

Следует помнить, что жизнь непредсказуема. Жизнь, и работа в частности, полны ситуаций, требующих точных решений. А в волнительный момент очень трудно сосредоточиться. Собраться с мыслями и просто справиться с трудными ситуациями могут помочь **методы саморегуляции.**

ИСП Навигатор Московского здравоохранения от 27.02.2024г