



**Психоэмоциональное  
напряжение:  
признаки,  
профилактика,  
приемы  
расслабления.**



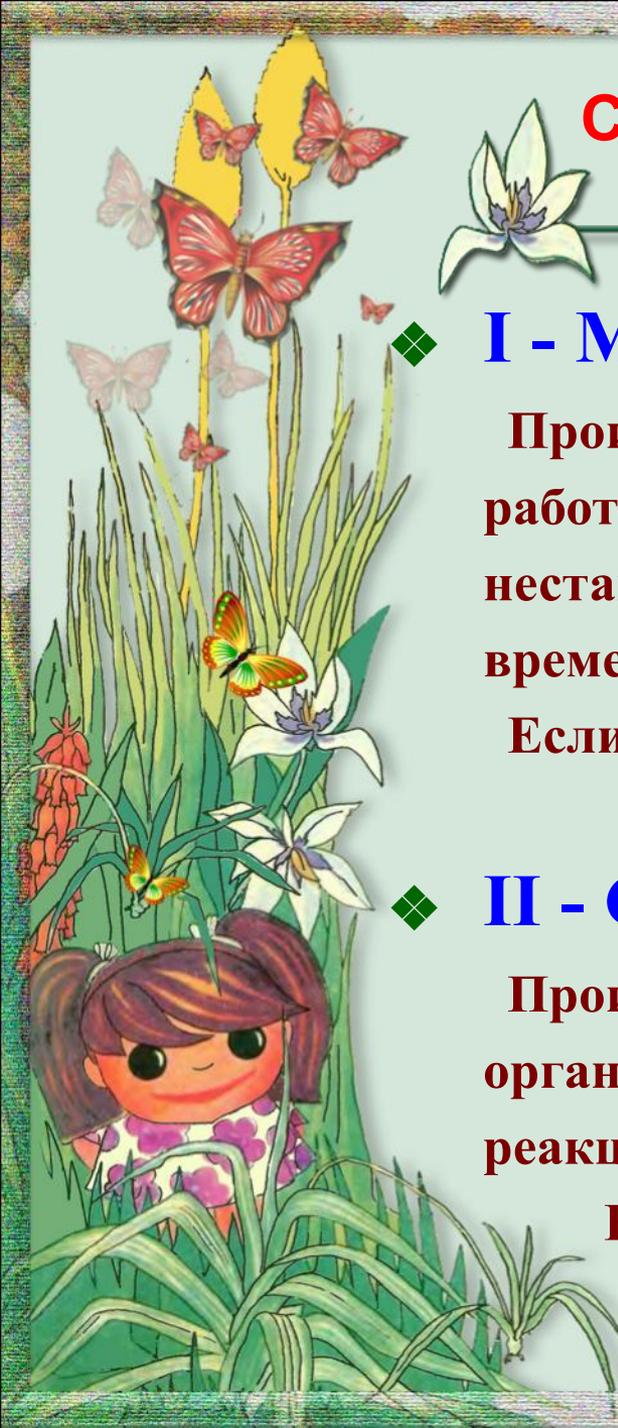
*Педагог-психолог  
МОУ «Школа-гимназия №6» г.  
Джанкоя  
Шин Людмила Юрьевна*

# Эмоциональное напряжение

– психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение ресурсно на определенном интервале времени.

Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.





## Стадии развития эмоционального напряжения

### ❖ I - Мобилизация активности.

Происходит повышение физической и умственной работоспособности, возникает вдохновение при решении нестандартных, творческих задач или при дефиците времени.

Если такая мобилизация организма недостаточна



### ❖ II - Стеническая отрицательная эмоция.

Происходит максимальная мобилизация всех ресурсов организма и сопровождается яркими эмоциональными реакциями (злость, ярость, одержимость).

Если и этого недостаточно



# Стадии развития эмоционального напряжения

## ❖ III - Астеническая отрицательная эмоция.

Проявляется в виде угнетения эмоциональных проявлений (тоска, "подкашиваются" ноги, "опускаются" руки).

Эта стадия является своеобразным сигналом опасности, она призывает человека сделать другой выбор, отказаться от поставленной цели либо пойти другим путем к ее достижению.

Игнорирование требований 3-й стадии неизбежно приводит к

❖ IV – Невроз: отсутствие выбора, в свою очередь провоцирует психосоматические заболевания.



# Субъективные признаки психоэмоционального напряжения:

---



- **В области Чувств:** *усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.*
- **В области Мыслей:** *о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.*
- **В области Действий:** *критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.*



## Объективные признаки психоэмоционального напряжения:

- *Трудность засыпания и беспокойный сон.*
- *Усталость после нагрузки, которая совсем недавно не утомляла.*
- *Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.*
- *Рассеянность, невнимательность.*
- *Беспокойство, непоседливость.*
- *Отсутствие уверенности в себе.*
- *Проявление упрямства.*
- *Боязнь контактов, стремление к уединению.*
- *Снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения.*
- *Повышенная тревожность.*





## Стратегии уменьшения эмоционального напряжения.

**Дыхательные упражнения.**

**Массаж и самомассаж.**

**Психологические упражнения, медитации.**

**Аутогенная тренировка.**

**Мудра** *(особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами. Знания о мудрах идут из глубины веков и всегда использовались в йогических и духовных практиках, как доступный способ исцеления тела, достижения особого состояния).*

**Приемы экстренного снятия напряжения**

*(20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на*

*месте)*

# Основные методы саморегуляции

## ПАМЯТКА



### 1. Использование приемов логики.

"Я самый умный", "Я все могу", «У меня получится»

### 2. Использование самоприказов.

"Надо!", "Смелее!", "Терпи!", "Учи!", "Я ничего не боюсь Вперед!", "Я справлюсь с этой работой! Смелее!"

### 3. Использование образов.

Представьте себя в образе литературного или киногероя.

### 4. Целенаправленное представление ситуаций.

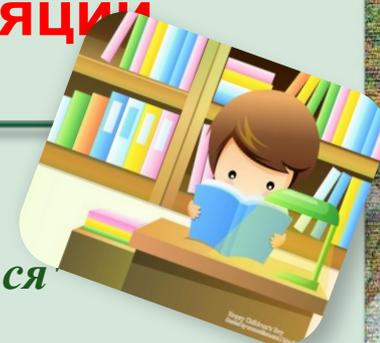
Вспомните хорошие позитивными моменты из Вашей жизни. Визуализируйте пляж (приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания), горы, свежий воздух, снежные вершины.

### 5. Способы отвлечения.

Прочтите книгу, послушайте музыку, посмотрите фильм.

### 6. Сознательное управление мышечным тонусом.

Улыбайтесь даже в самой тяжелой ситуации.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

