

# Способы саморегулирования. Противостояние стрессу

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно использовать в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

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

# Способы саморегуляции

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Другие способы саморегуляции:

- Способы, связанные с управлением дыханием
- Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением
- Способы, связанные с воздействием словом
- Способы, связанные с рисованием

# Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — 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.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции:

- Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.
- На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
- На следующие четыре счета задержите дыхание.
- Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
- Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

# Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.
- Дышите глубоко и медленно.
- Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
- Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
- Прочувствуйте это напряжение.
- Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
- Сделайте так несколько раз.

# Способы, связанные с воздействием словом

- **Способ 1. Самоприказы.** Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух

- **Способ 2. Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования:

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»,
3. Мысленно повторите его несколько раз.

- **Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

# Способы, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

- Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.
- Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

**Стресс** — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы





# Симптомы стресса

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
  - Плохой, беспокойный сон.
  - Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
  - Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
  - Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
  - Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
  - Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
  - Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
  - Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.
- Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

## Модель стресса

### Потенциальные источники

#### Факторы окружения

- Экономическая неопределенность
- Политическая неопределенность
- Технологическая неопределенность

#### Организационные факторы

- Требования задачи
- Требования роли
- Межличностные требования
- Организационная структура
- Организационное руководство
- Стадия жизненного цикла организации

#### Индивидуальные факторы

- Семейные проблемы
- Экономические проблемы
- Персональность

#### Индивидуальные особенности

- Восприятие
- Опыт работы
- Социальная поддержка
- Вера в локус контроля
- Самоуверенность
- Враждебность

#### Испытываемый стресс

### Последствия

#### Физиологические симптомы

- Головная боль
- Высокое давление
- Болезни сердца

#### Психологические симптомы

- Беспокойство
- Депрессия
- Снижение удовлетворенности работой

#### Поведенческие симптомы

- Снижение производительности
- Абсентеизм
- Текучесть кадров

# Способы противостояния стрессу

- Любимое лакомство



- Активность и движение



- Творчество

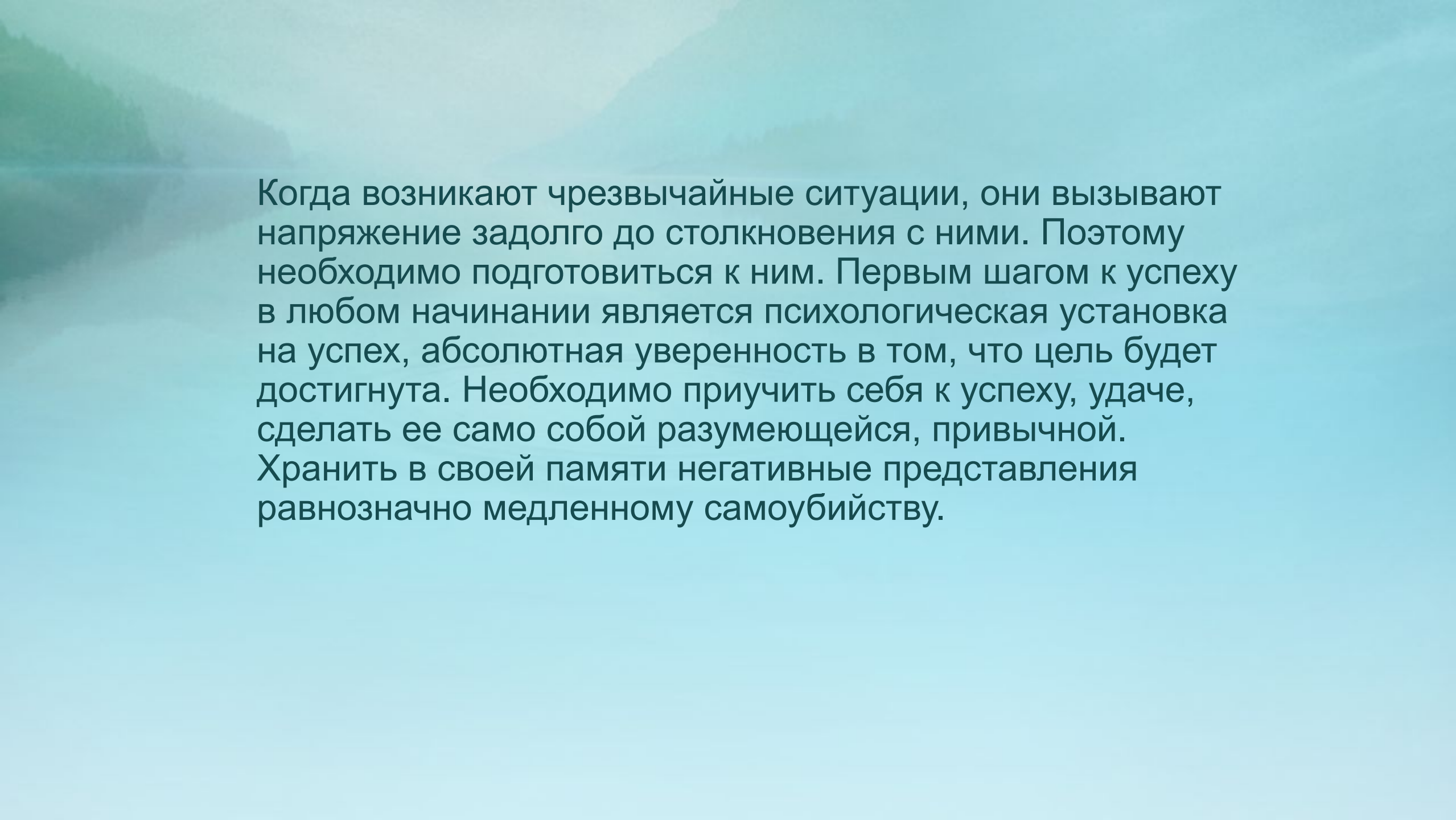


- Релаксация

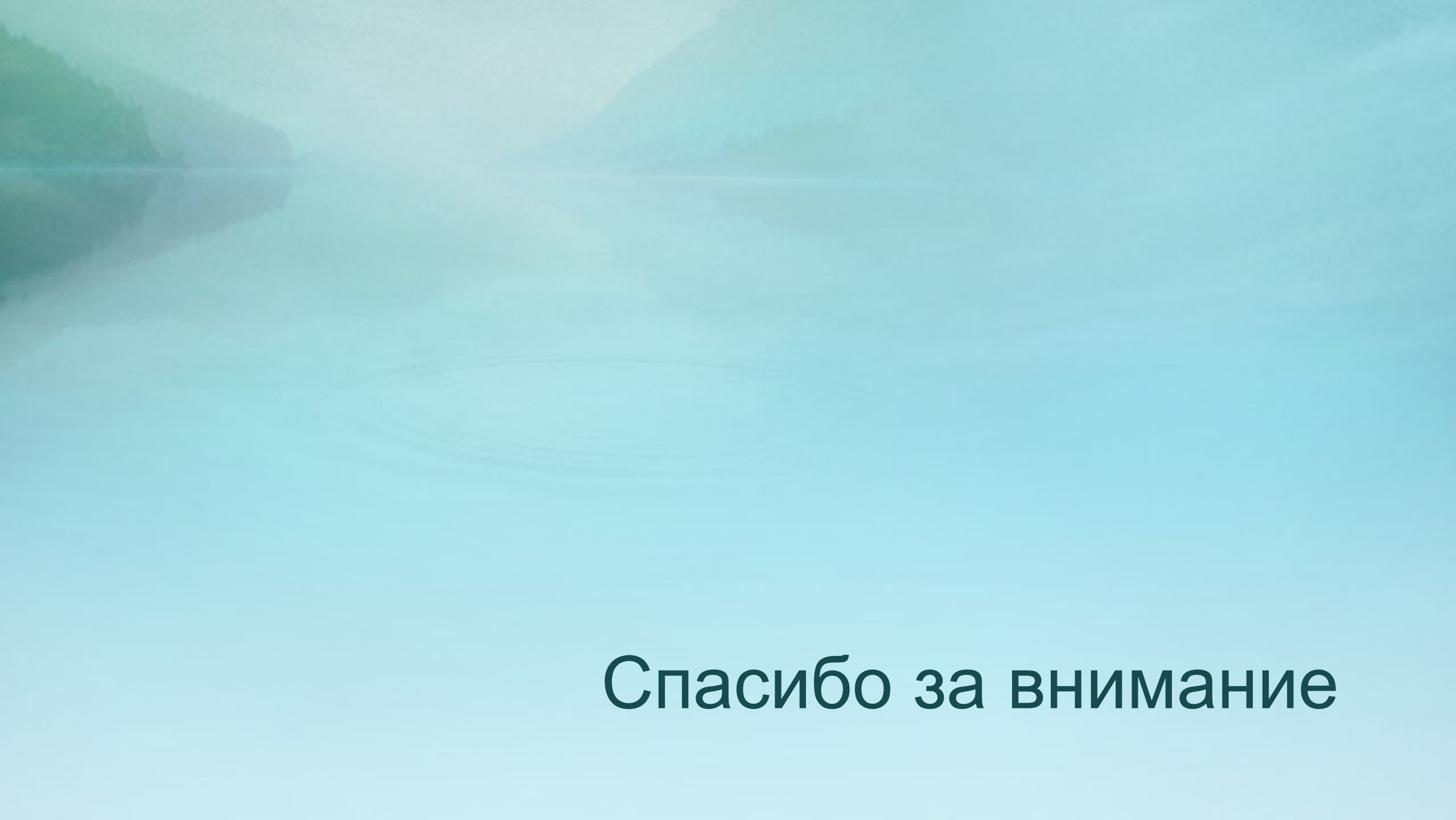


- Генеральная уборка



A misty, blue-toned landscape with mountains and a lake. The scene is hazy and atmospheric, with soft light filtering through the mist. The mountains are in the background, and a calm body of water is in the foreground, reflecting the light. The overall mood is serene and contemplative.

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной. Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству.



**Спасибо за внимание**