

Вашими частыми «гостями» стали: СТРАХ, ТРЕВОГА, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, УСТАЛОСТЬ и пр. неприятные чувства ?

Давайте попробуем немного разобраться в этом и помочь себе. Предлагаю ознакомиться лишь с несколькими методами для осуществления саморегуляции своего эмоционального состояния. А что именно больше подойдет именно Вам –выбирайте сами.

После того как автомобиль, участвующий в гонках, пришел к финишу, механики его внимательно осматривают и ремонтируют, приводят в рабочее состояние. К сожалению, в отношении своего тела и души люди не всегда ведут себя столь же рационально. Выполняя профессиональные и семейные обязанности, находясь в напряжении, мы не всегда имеем возможность и время проанализировать свое стрессовое состояние, возникшее в результате межличностных проблем или конфликтов, восстановить силы. Однако, как бы заняты мы ни были, возможность успокоить собственные нервы, привести себя в порядок всегда можно найти. Для этого необходимо владеть методами саморегуляции, которые можно использовать в любых ситуациях: во время деловых переговоров, в течение короткой паузы для кофе-брейка, перерыва между уроками или лекциями, после трудного разговора с начальником или с родственниками, выполнения бытовых и домашних дел и т.п..

Регуляция нервного напряжения и постоянный мониторинг уровня стресса должен осуществляться человеком постоянно и на сознательном уровне. Особенно это важно для представителей стрессогенных профессий, для ситуаций, связанных с высоким нервно-психическим напряжением, а также при склонности личности к тревожному поведению. Очень актуально это в период имеющей место в настоящее время ситуации с многочисленными ограничениями и необходимостью организации своей жизни в связи с пандемией по Ковид 19. В настоящее время все больше исследований говорят о том, что забота о здоровье (физическом и психическом) должна быть составной частью образа жизни. При ухудшении своего самочувствия человек может использовать различные методы, направленные на оптимизацию собственного внутреннего состояния.

Вот некоторые методы нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

физические методы (баня, закаливание, водные процедуры и т. д.);

биохимические методы (фармакотерапия , фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, витаминных комплексов и т. д.);

физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, йога, танцы и т. д.);

психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т.д.).

**Применение методик психической саморегуляции позволяет:**

редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность;  
активизировать память и мышление;

нормализовать сон и вегетативные дисфункции;

увеличить эффективность профессиональной деятельности;

обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психозэмоциональных состояний.

Заинтересованный в поддержании здоровья человек должен иметь в запасе некоторое число методов и техник. Причем этот набор будет индивидуальным для каждого человека, поскольку нет на свете универсального способа снижения напряжения.

В настоящее время отмечается особый интерес к методам, которые можно использовать на рабочем месте, и особенно востребованы техники регуляции эмоций.

В рабочей ситуации удобно применять метод активного переключения внимания, в результате которого мозг получает небольшую передышку.

Вот некоторые активные дистракторы (переключатели внимания):

«кофейный» перерыв;

Игрушки (с антистрессовыми наполнителями), снимающие напряжение во время стресса;

расслабление тела путем чередования напряжения и релаксации.

Некоторые простые упражнения также могут оказаться полезными:

сожмите плотно пальцы ног и разожмите, представляя, как стресс уходит из каждого пальца по мере того, как вы расслабляетесь;

дайте отдых мозгу, вспоминая что-то смешное или не имеющее отношения к работе;

попробуйте взглянуть на проблему широко: вы не являетесь центром Вселенной, свет не сошелся клином на вашей проблеме: подумайте насколько актуальна будет ваша проблема по прошествии месяца или ближайшего года.

Ну и совсем не плохо будет сходить на консультацию к психологу. Ведь это совсем не страшно ).

Отличного Вам настроения и самочувствия!