



### Памятка:

#### «Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях»

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

Существуют естественные **способы саморегуляции психического состояния**, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять

контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

*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.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие **способы саморегуляции** (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

#### **Способы саморегуляции, 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:*

*1. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).*

*2. На следующие четыре счета задержите дыхание.*

*3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.*

*4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.*

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### **Способы саморегуляции, 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.*

*1. Дышите глубоко и медленно.*

*2. 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).*

*3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышцы), сделайте это на вдохе.*

*4. Прочувствуйте это напряжение.*

*5. Резко сбросьте напряжение — сделайте это на выдохе.*

*6. Сделайте так несколько раз.*

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

### **Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

#### *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, молчать!», «Не

поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

*Последовательность работы с самоприказами следующая:*

*1. Сформулируйте самоприказ.*

*2. Мысленно повторите его несколько раз.*

*3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.*

**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. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:*

*«Именно сегодня у меня все получится»;*

*«Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;*

*«Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;*

*«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».*

*3. Мысленно повторите текст несколько раз.*

*Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.*

**Самоодобрение (самоощереение)**

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!».