

### При стрессе задай себе вопросы:

1. Почему я так рассержен, (обижен, напуган)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их»?
5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например, «они меня не любят...», «они меня не уважают...»?)

Ситуация прояснится для тебя и ты более осознанно и спокойно сможешь справиться с проблемной ситуацией

### Правила составления формулы аутотренинга

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Использование частицы «не» запрещается
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени

Например, будет удачной такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверена и спокойна», «Я чувствую себя уверенной, счастливой, полной радости и оптимизма» «Я чувствую себя спокойной и расслабленной», «Я прощаю себя».

**«Самое большое, на что способны другие - это поддержать и направить тебя, когда ты блуждаешь в потемках. Но путь к свету ты должен пройти сам, полагаясь лишь на свои силы и способности»**  
**(В.А. Родионов)**



## Памятка работы с негативными эмоциями



**Господи, дай мне терпения принять то, что я не в силах изменить;  
дай мне силы изменить то, что я могу изменить;  
и дай мне мудрость научиться отличать одно от другого**  
**(Рейнольд Нейборо)**

ГАПОУ СО «Высокогорский многопрофильный техникум»

Педагог-психолог  
Стародумова Е.А.

Любая эмоция, которая у нас возникла, сама никуда не денется. Наше подсознание бережно складывает ее во внутренний накопитель. Мы просто со временем можем уже не так сильно ощущать ее, привыкнуть к ее давлению. Но рано или поздно, у этого «накопителя» или крышечку сорвет, или донышко выбьет.

**Важно** обращать внимание на то, **что вы чувствуете**, какие эмоции испытываете и **давать этому правильный выход**: корректный и безопасный для себя и окружающих.

В момент стрессовой ситуации в кровь выбрасываются гормоны и организм, как бы готовится к выживанию. Сгущается кровь, повышается давление, сердцебиение, тело напрягается и мы чувствуем внутри себя энергию (мы ее пытаемся контролировать и от этого напрягается тело), а этой энергии нужен выход.

На стресс у тела есть всего три реакции:

**Активность, Бегство, Ступор.**

Человек неосознанно выбирает какую-то из этих реакций, в зависимости от типа личности, сформированных с детства стратегий поведения при стрессе или опасности. Самая неблагоприятная стратегия – Ступор (заморозка), так как во время нее эмоции никак не выходят, следовательно, нет отреагирования эмоций. Это ведет к различным заболеваниям.

**Что предпринять?**

1. Сосредоточиться на дыхании - короткий вдох носом, надувая живот и

медленный выдох через рот. Выдох длиннее вдоха в два раза.

2. Сделать какое-либо действие: пройтись по лестнице в быстром темпе, поприсесть. т.е. дать мышцам нагрузку
3. Смех, слезы, проговаривание эмоций
4. Создать в теле гипернапряжение (сядьте на стул, держите спину ровно, затем изо всех сил напрягите руки, ноги, спину) и после этого резко расслабиться (позвольте телу стать «ватным») В мозг поступит сигнал о том, что опасности нет и вслед за расслаблением тела, изменяться и эмоции.

**Упражнение «Убежище»**

1. Сядьте удобно на стул и закройте глаза. Сделайте медленный вдох и выдох. Расслабьте свое тело. Представьте, что у вас есть убежище – такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас беспокоить без вашего согласия. Это может быть, что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие –

чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности.

2. Соединитесь с этим местом: какие звуки Вы слышите, какими ароматами наполнено пространство, какие ощущения появляются на коже? Представьте свое тело в объеме.
3. Побудьте там, позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности, покоя, комфорта. В этом состоянии может измениться время и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше .....временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть, набраться сил.
4. И когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться в настоящий момент.

Просто, не правда ли? Но именно то, что вы своевременно отреагируете на стресс может сохранить ваше здоровье.