

Приёмы антистрессовой защиты:

1. Отвлекайтесь.

- ☐ Прогуляйтесь по улице, парку или магазинам (если это доставляет вам удовольствие).
- ☐ Поплавайте в бассейне, сходите в баню, солярий, тренажерный зал, на каток и т.п.
- ☐ Посетите сеансы электросна, иглоукалывания, массажа.
- ☐ Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали. Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "



2. Снижайте значимость событий.

Помните, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь. Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:

"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, «не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать"; «кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».



3. Действуйте.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самыми простыми способами.

- ☐ Наведите порядок дома или на рабочем месте.
- ☐ Сделайте несколько силовых упражнений (приседание, пресс, подтягивание, упражнения с гантелями).
- ☐ Побейте мяч или подушку.
- ☐ Пойте, танцуйте, рисуйте, лепите, шейте и т.п.

4. Выражайте эмоции.

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

- ☐ Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса.
- ☐ Мните, рвите бумагу.
- ☐ Кидайте предметы в мишень на стене.
- ☐ Попробуйте нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите.

- ☐ Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

5. Дышите правильно.

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании. Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

6. Медитируйте.

Процесс медитации предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Она позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.



7. Займитесь йогой и релаксацией.

Йога - система укрепления и сохранения здоровья человека. Упражнения йоги ориентированы на развитие здоровья человека, в том числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

Мышечное расслабление (**релаксация**) используется для борьбы с состояниями тревоги

и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения. Если мышцы расслаблены, человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Во время релаксации рекомендуется прослушивание специальной релаксационной музыки.

8. Визуализируйте своё ресурсное состояние.

Развивайте способности управлять своим состоянием. Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, человек может включать это состояние в трудные минуты.

7. Выполняйте кинезиологическое упражнение. Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации" между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

9. Воздействуйте на свой организм на клеточном уровне.

Здоровая еда, гомеопатические препараты, а вот лекарства, кофеин и алкоголь в очень малых дозах.

Эмоциональное (профессиональное) выгорание

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»
г. КУРГАНИНСКА**

***ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ.***



ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ



**г. Курганинск ул. Ленина, 151
8-861-47 2-48-33
cdkkurganinsk@gmail.com**