

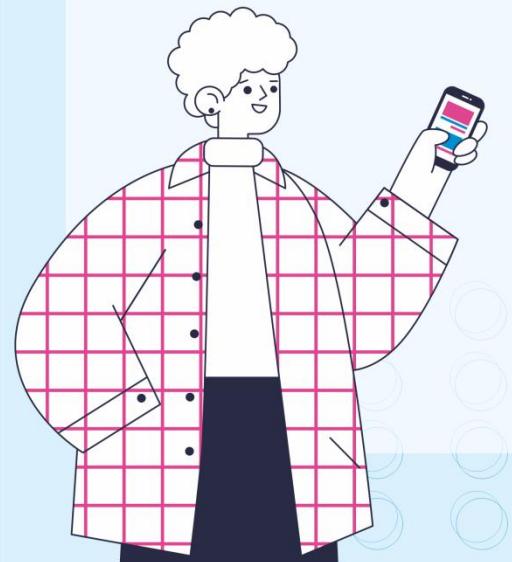
Точка поддержки



Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях

от

проекта <<Точка Поддержки>>





Какие навыки позволяют
формировать
психологическую устойчивость?



2

- - - - -- Можно родиться со слабым типом нервной системы (меланхолическим) и в прошлом иметь тяжелое детство, наполненное психологическими травмами,
- но у человека всегда

остается выбор –

какой вывод сделать из своего опыта и какие уроки усвоить, чтобы стать более эмоционально зрелым, спокойным и самодостаточным человеком.

В этом может помочь индивидуальная работа с психологом или психотерапевтом.



Чтобы самостоятельно развивать психологическую устойчивость, можно использовать упражнения из различных областей психологии и **регулярно** их практиковать.



1 способ



Дневниковые записи
могут помочь развивать
самоанализ и рефлексию

Дорогой дневник,
у меня был очень
плохой
день...



Дорогой дневник,
у человека был очень
плохой день...





Дневниковые записи могут помочь развивать самоанализ и рефлексию

– способность понимать внутренние причины своих негативных реакций и неосознанных действий.

Например, можно вести когнитивный (познавательный) дневник, где подробно описывать ситуацию и свое отношение к ней (по протоколу СМЭР).

Также, перед сном можете записывать все свои дела, сделанные за день, и достижения, даже самые небольшие. Так, вы приучитесь замечать свои успехи и поднимать самооценку.

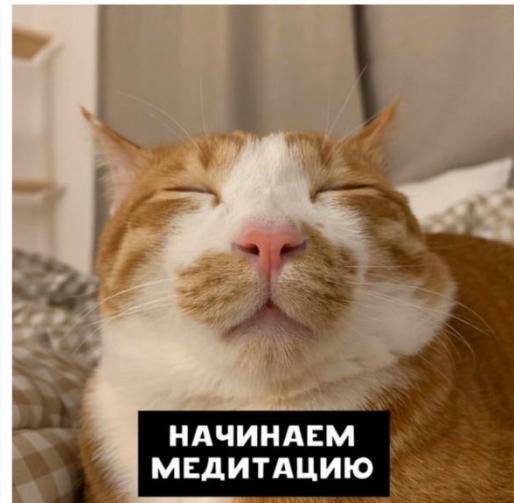




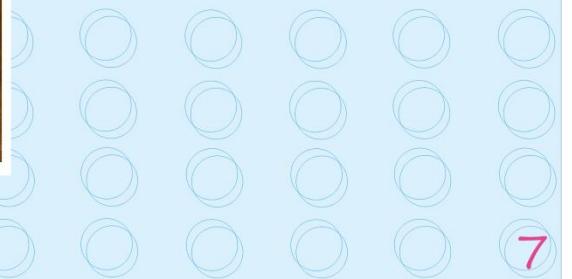
2 способ



Аутогенные тренировки
и медитация



←
КОТИК ПОДДЕРЖКИ





Аутогенные тренировки и медитация

- позволяют вырабатывать навык усилием воли переключать свое внимание с тревожных мыслей и сознательно давать себе команду на расслабление и покой.

У многих людей есть привычка беспокоиться, поэтому помочь может осознанность и управление своим вниманием.

*Минутка эмоционального равновесия



Точка поддержки

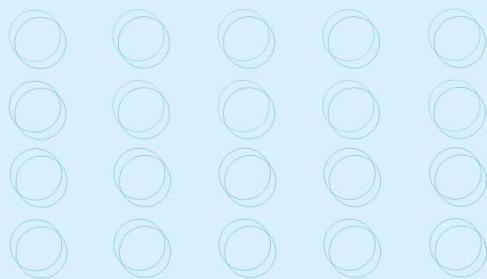


3 способ

«Все
болезни
от нервов»



Я вам
запрещаю
нервничать

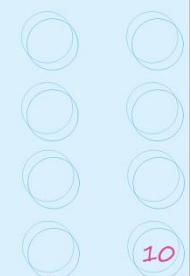
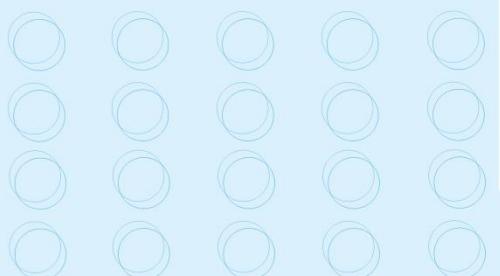


9



Человек проживает стресс в первую очередь через тело – отсюда часто возникает психосоматика, когда <<все болезни от нервов>>.

Хроническое эмоциональное напряжение выражается в мышечных блоках, спазмах, сутулости.





Повлиять на свое эмоциональное самочувствие **можно** работая с телом.

Гимнастика, йога, ходьба, пробежки, массажи, танце-двигательная активность позволяет переработать стресс с помощью работы с мышцами или через движение.

4 способ



О работе с телом



В продолжение о работе с телом -

Придерживайтесь здорового образа жизни, достаточно высыпайтесь, питайтесь полезной пищей, насыщайте организм витаминами и кислородом.

Во время стресса расходуются ресурсы организма, поэтому необходимо вовремя их восстанавливать.

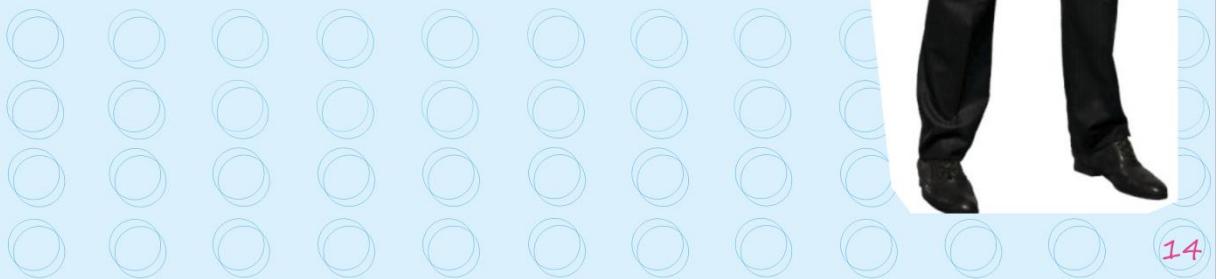




5 способ Дыхание



Я вам
разрешаю
дышать



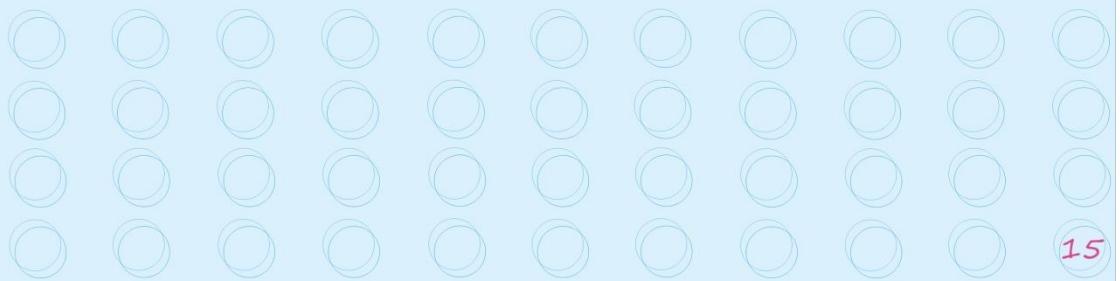


.....
.....
.....
.....
.....



Дыхание

-ЭТО ТО,
что всегда присутствует с нами и
тесно связано с нашими эмоциями.
Проверьте, как вы дышите?
Во время тревоги человек дышит
поверхностно.





Помочь успокоиться

может глубокое **диафрагмальное дыхание**. Оно помогает нервной системе расслабиться. Вы можете использовать метод <<4-7-8>>, где на 4 счета делается **вдох**, на 7 – задержка дыхания и на 8 – **выдох**. Сделав 12-15 циклов такого дыхания, вы можете успокоиться во время сильного стресса или перед сном.



6 способ

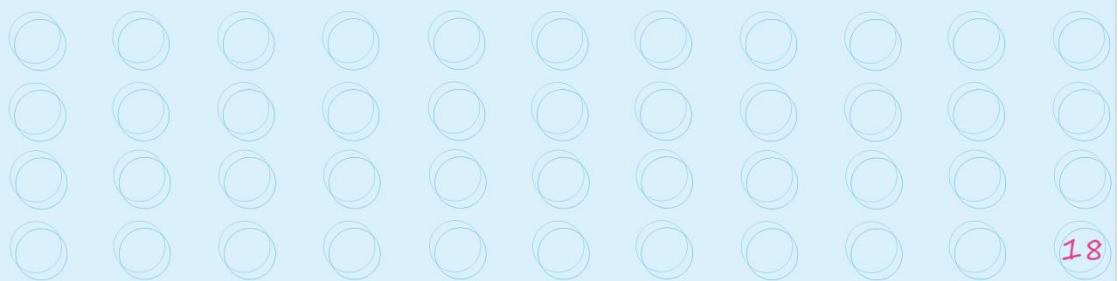
Ежедневно тренируйте
в себе
позитивное мышление.



Позитивное

Не означает игнорировать или закрывать глаза на проблему и надевать **розовые очки**.

ТАК МОЖНО
ТОЛЬКО КОТИКАМ



Это, в первую очередь, означает учиться замечать свои ресурсы, возможности, сильные качества, которые уже есть у вас в настоящем и на которые вы можете опереться в решении проблем.

Для этого, например, можно вспомнить и **записать список** своих «твёрдых» навыков, а также качеств характера, за что вас ценят окружающие.



7 способ



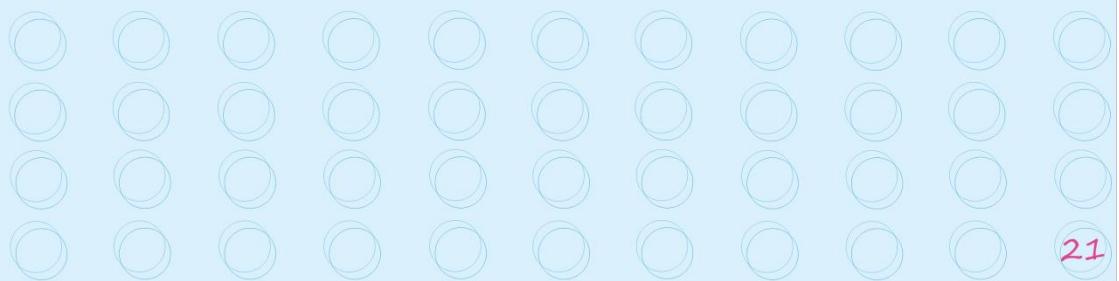
Формируйте
сильное
окружение





- Наше мышление и образ жизни определяется тем, с кем мы общаемся большую часть времени и с кого берем пример.

В свою очередь мысли и жизненный стиль влияет на наше отношение к происходящим событиям.





Активная жизненная позиция, творческая спонтанность и осознанность помогают быстрее проходить даже самые неприятные периоды жизни. Синдром жертвы, самоуничтожение, неверие в свои силы, напротив, способствуют тому, что человек застревает в жизненном тупике и сдается.

Поэтому внимательно присмотритесь к людям, с которыми общаетесь.





Не стесняйтесь обращаться
за помощью к психологам.

Многие считают, что невроз можно «перетерпеть», а психологическая устойчивость сформируется как-то сама.

Это требует усилий и часто мешать этому могут внутренние барьеры, которые быстрее можно преодолеть со специалистом.





Не стесняйтесь обращаться
за помощью к психологам.

Получить психологическую помощь
можно бесплатно. Для этого нужно
написать в <<Точку поддержки>> и
записаться на консультацию.

Подписывайтесь на группу.
Здесь много интересного :)





Р.С. Берегите своё ментальное и физическое
здоровье.
Ваша <<Точка Поддержки>>.

