



Профилактика
психического
напряжения и стресса

Дорогие коллеги и студенты!

- Предлагаем вам ряд простых в исполнении техник для профилактики и преодоления психического напряжения и стресса в период самоизоляции. Их можно выполнять как всей семьёй, так и индивидуально
- Чтобы узнать о том насколько проявляется у вас эмоциональная нестабильность, стресс или дезадаптация, вы можете ответить на вопросы по ссылке <https://forms.gle/W1frvRsJ4XHyKEpc8>
- Если возникла тревога или сомнение в отношении здоровья, почувствовали недомогание или усталость, на душе неспокойно и безрадостно, оставьте заявку по телефону +7 922-1-449-911 (WhatsApp), укажите слово ПОМОЩЬ, как можно к вам обращаться и номер телефона, по которому с вами можно связаться. Информация будет передана свободному психологу, который свяжется с вами*

Сотрудники
кафедры клинической психологии и педагогики
ФГБОУВО УГМУ Минздрава России

*Мы гарантируем конфиденциальность, в соответствии с профессиональным этическим кодексом психолога



ДЛЯ ЭКСТРЕННОГО СНЯТИЯ СОСТОЯНИЯ БЕСПОКОЙСТВА

- Большой палец правой руки положите в область между нижней губой и подбородком, указательный палец – в губной желобок. Одновременно нажимайте секундным давлением с такой же секундной паузой. Для получения длительного эффекта нужно массировать точку в центре подбородка под губой следующим образом: девять движений по часовой стрелке, столько же – в обратном направлении



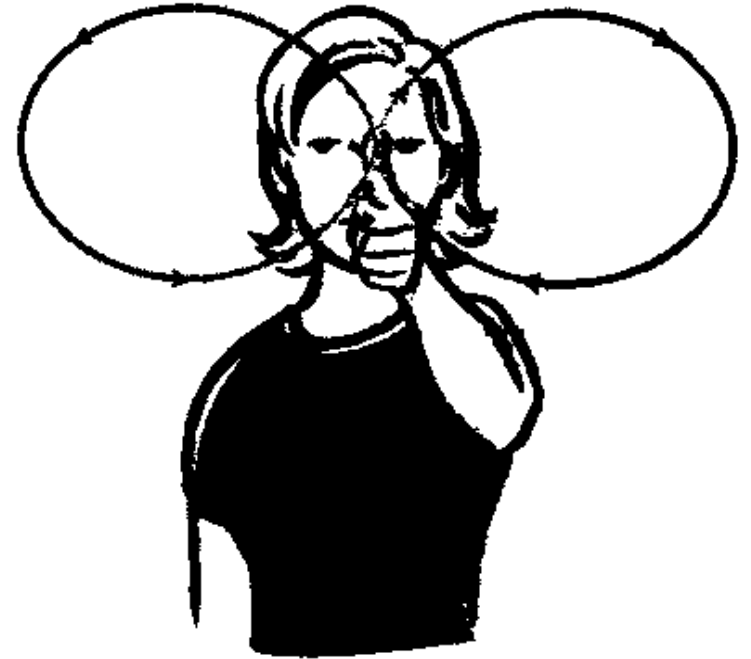
ПРИ ВЫСОКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАПРЯЖЕНИИ

- В центре внутренней части подбородка располагается точка, которая называется «анти-стрессовая». При всех негативных неожиданных известиях, испуге, высоком эмоциональном напряжении большим пальцем найдите точку в ямке под подбородком. Нажимайте на нее 3 секунды до ощущения боли. Нажимать достаточно 5-7 раз



ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ

- Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки знак бесконечности на уровне глаз (или нарисуйте его маркером на доске).
Движение начинайте всегда влево вверх, против часовой стрелки. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите всё упражнение правой и левой руками ещё 3 раза. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещёнными) и выполните упражнение ещё 3 раза.
- Примечание: ВСЕГДА начинайте движение ВВЕРХ ВЛЕВО



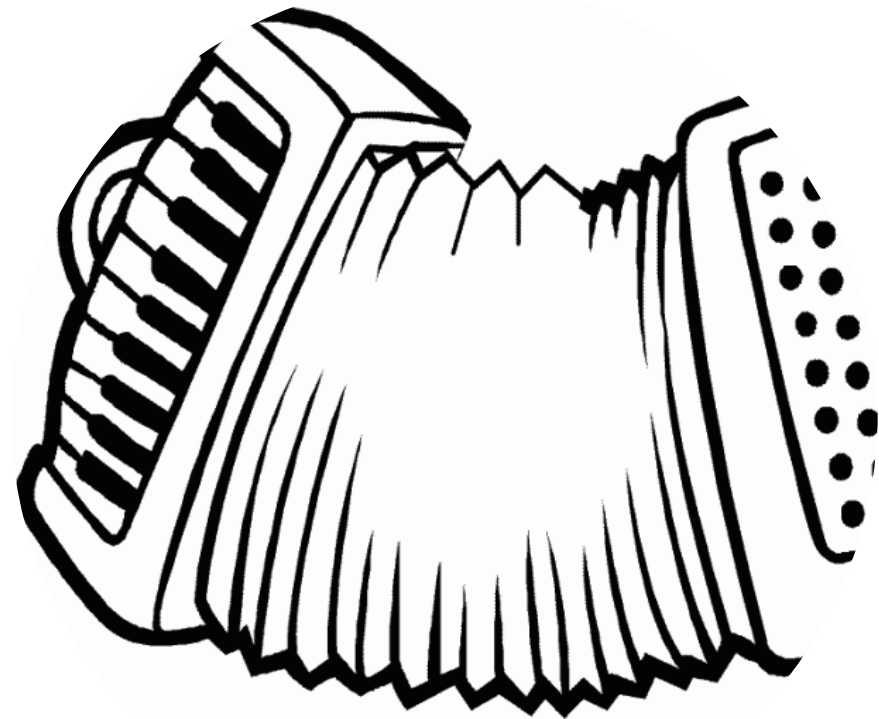
ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ

- Встаньте удобно и начните маршировать так, чтобы противоположные рука и нога пересекались в срединной линии, локоть и колено при этом должны соприкасаться



ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ЭМОЦИЙ

- Для оптимизации эмоционального состояния с помощью дыхания и мышечного тонуса представьте, что негативная эмоция – это гармошка, играющая в груди
- Выдохните до предела – гармошка сжата.
- Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивайте ее до отказа
- Теперь снова сжимайте, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше
- До отказа сжать-выдохнуть, подождать чуть-чуть, снова разжать... 7-12 раз с полным сосредоточением
- В конце упражнения от негативной эмоции не останется и следа



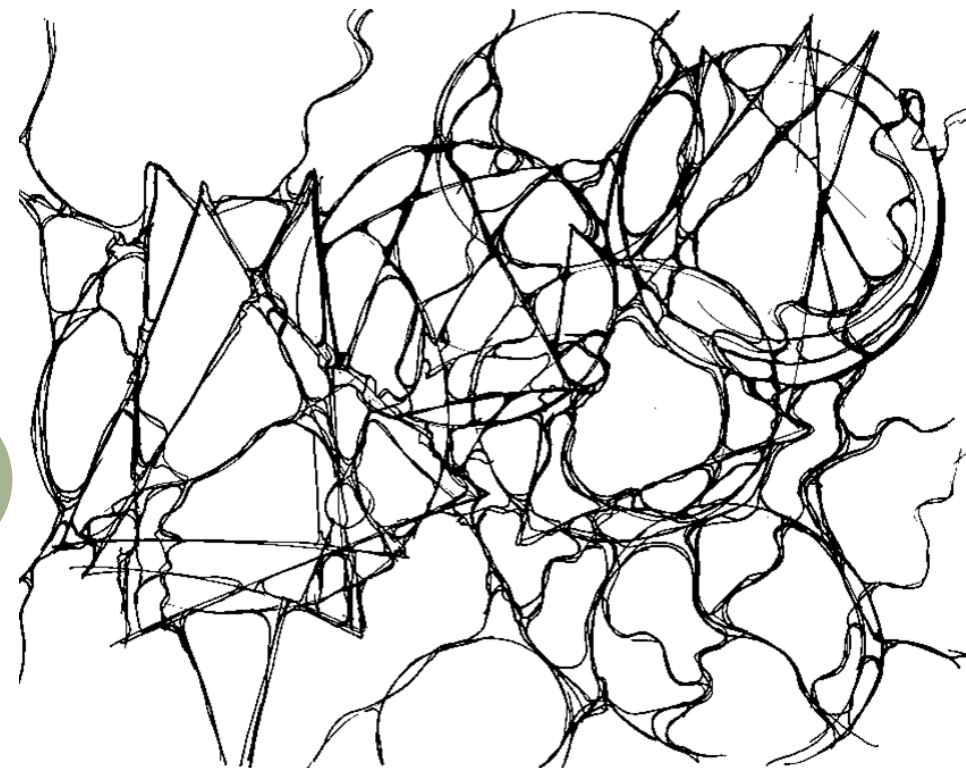
ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНОГО СОСТОЯНИЯ

- Выразите свое внутреннее состояние через позу и усиливайте ее до тех пор, пока это возможно, пока не возникнет энергия противодействия – захочется расслабиться. Тогда вместе с позой состояние изменится на противоположное
- К телесному воздействию можно подключить речь. Можно произносить одну и ту же фразу много раз, громче и громче, доводя этим ее до абсурда – «мне неприятно», «я зол», «мне грустно», «я скучаю»



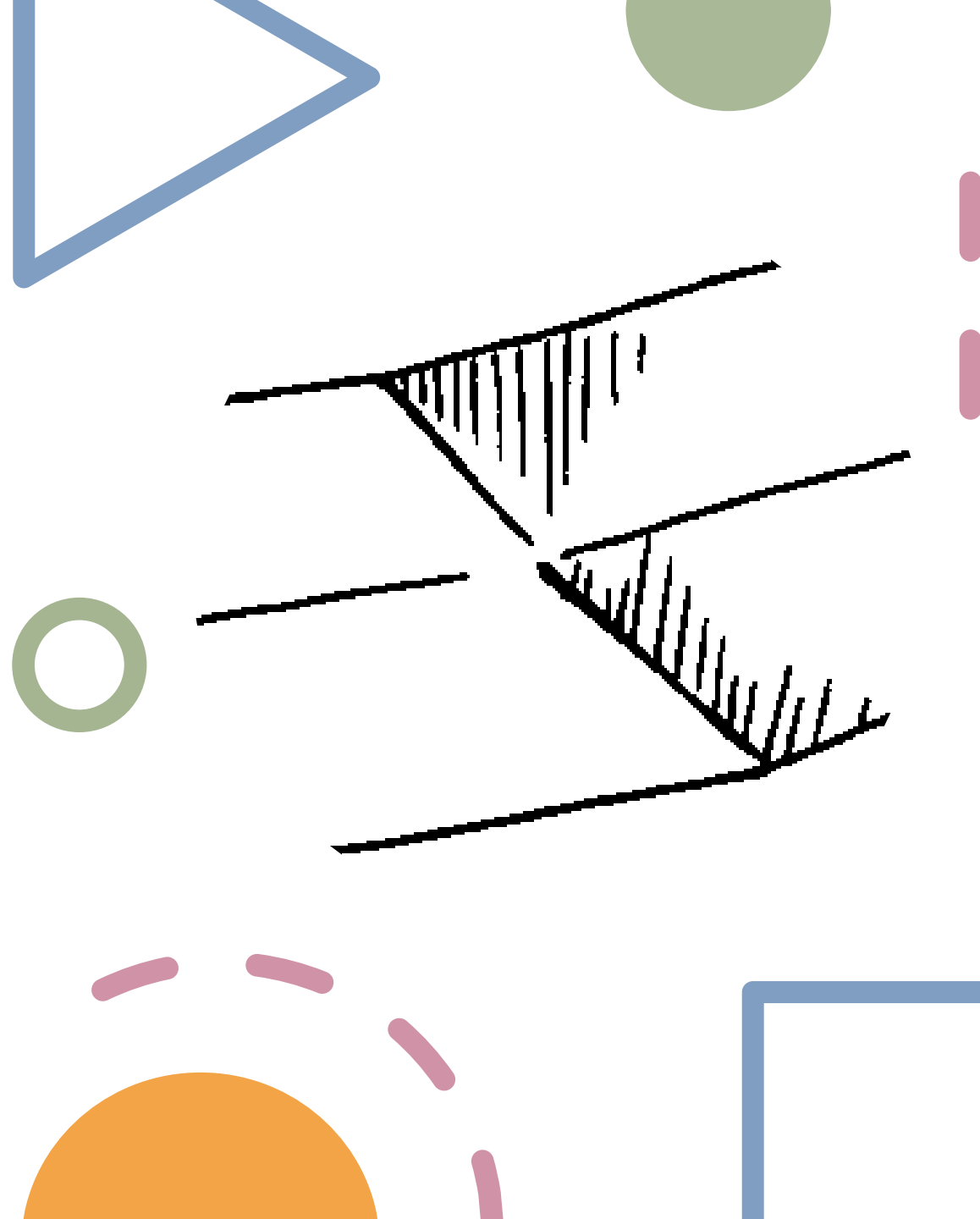
ДЛЯ ОТРЕАГИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ

- Свободно водят по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла в течении 1 минуты.
- Найдите образы в каракулях и раскрасьте их цветными карандашами. Ответьте себе на вопросы: Что я чувствовал, когда изображал образы? Какие эмоции испытывал?
- Передайте кому-нибудь, кто может создать из них образ и развить его.
- Можете поменяться с партнёром измененными каракулями и попытаться продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга;
- После завершения рисунка, на основе каракулей можете сочинить рассказ, выразить в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнёра



ДЛЯ ПОИСКА РЕСУРСОВ

- Разделите лист на 4 части и изобразите любимыми символами, рисунками, знаками то, что нравится или приятно вашему слуху, зрению, обонянию и прикосновениям.
- Можно сделать коллаж, вырезая образы из журналов и наклеивая в выделенный сектор.
- То что вы изобразили – ЭТО ВАШ РЕСУРС! Аптечка для души!
- Можно выполнить всем членам семьи и обсудить, что общего, что особенного.



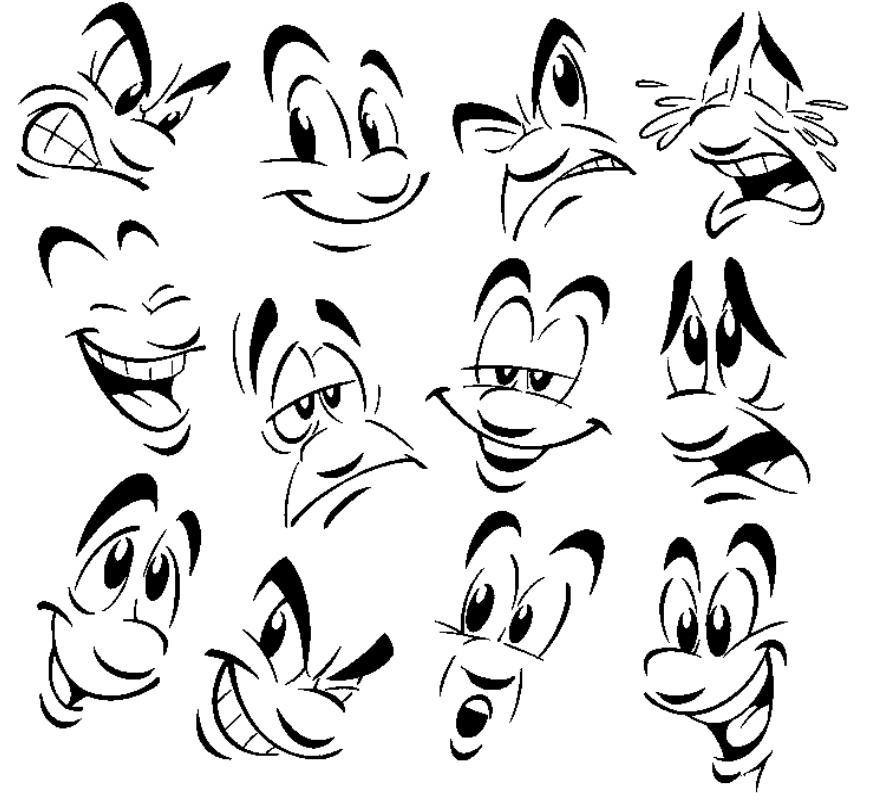
ДЛЯ КРЕАТИВНОСТИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

- Возьмите листы бумаги, цветные карандаши, краски или фломастеры. Нарисуйте то, что сейчас актуально, что хочется нарисовать в данный момент
- После рисования подумайте:
 - Что я хотел изобразить, какой образ у меня получился?
 - Почему именно этот образ для меня актуален сейчас?
 - Какие эмоции я испытывал когда рисовал и когда рисунок закончен?
 - Чем бы я хотел его дополнить, приукрасить?
- Возможные темы для рисования: «Мое настроение», «Рисуем то, что нравится», «Мои эмоции», «Моя семья в виде цветов», «Мои достижения»



ДЛЯ ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

- Если вы замечаете у себя склонность к пессимизму и тревожности, попробуйте «растянуть» свое мышление, сделать его более гибким с помощью мыслительной игры
- Каждый раз, замечая у себя мысль-катастрофу или мысль «как это плохо», продолжите ее фразой **«и это хорошо, потому что...»**
- Вероятно, идеи не появятся «как из рога изобилия», не сдавайтесь. Если совсем ничего в голову не приходит, подключите фантазию: а если бы речь шла о другой планете? Или о другом мире? Например, «сегодня ужасно холодная погода... и это хорошо, потому что если зима станет аномально теплой, то и лета нормального не будет»



ДЛЯ КОНСТРУКТИВНОСТИ МЫШЛЕНИЯ

ДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО

- Жизнь и люди таковы, каковы они есть. Я стремлюсь, чтобы всё было так, как мне хочется, и при этом понимаю, что вряд ли так может быть всегда и во всем
- Я в большей степени сам ответственен за свои эмоции. Я могу управлять ими, разбираясь в ситуации, меняя свой взгляд на события, их оценку и свой прогноз последствий
- Существуют разные возможные решения проблемы и я приму лучшее или наиболее подходящее из них, сознавая, что идеального решения не существует



Берегите себя!
Будьте здоровы!

