

Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях

от
проекта <<Точка Поддержки>>





Какие навыки позволяют
ф о р м и р о в а т ь
психологическую устойчивость?



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

остаётся 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
психологи и **регулярно** их
практиковать.



1 способ



Дневниковые записи
могут помочь развивать
самоанализ и рефлекссию



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.

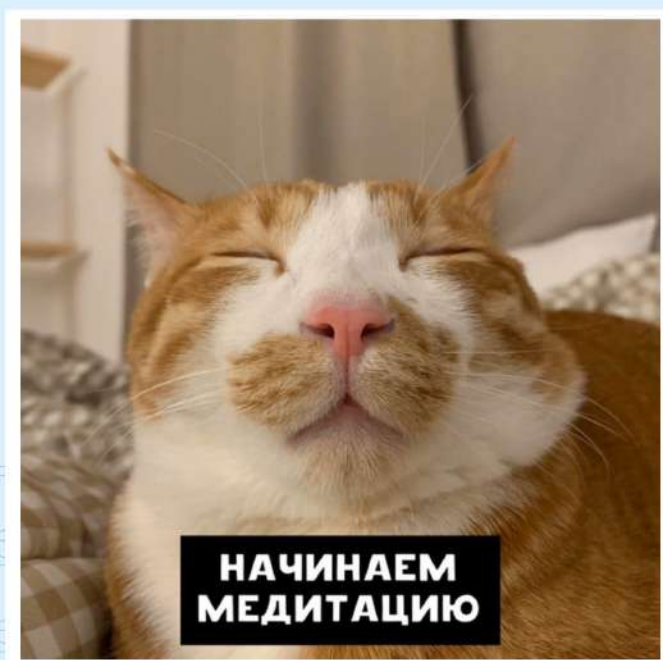
Так, вы приучитесь замечать свои успехи и поднимать самооценку.



2 способ



Аутогенные тренировки и медитация



←
КОТИК ПОДДЕРЖКИ

Аутогенные тренировки и медитация

- позволяют выработать 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



3 способ



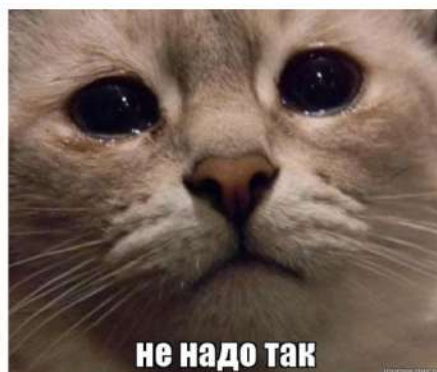
«Все
болезни
от нервов»

Я вам
запрещаю
нервничать



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 способов



Дыхание

Я вам
разрешаю
ДЫШАТЬ



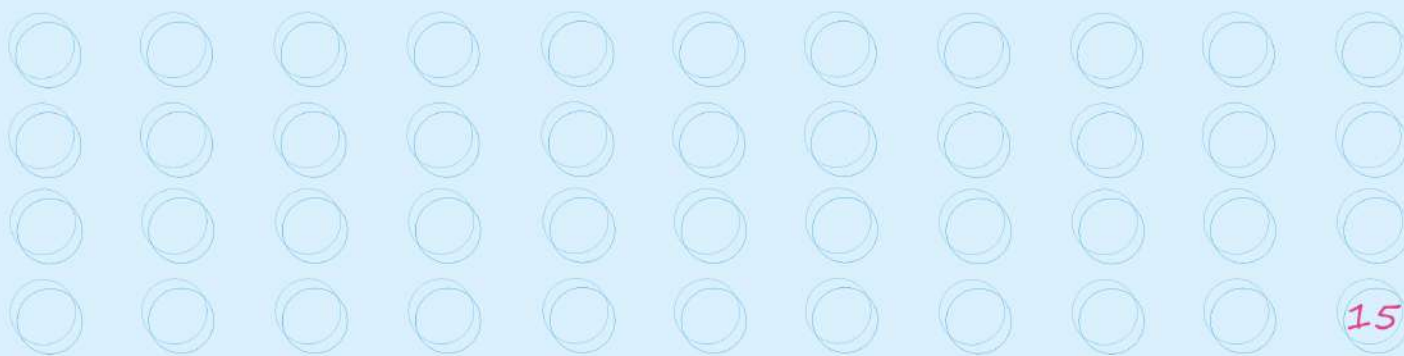


Дыхание

-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 «твердых» навыков, а также качеств характера, за что вас ценят окружающие.



7 способ

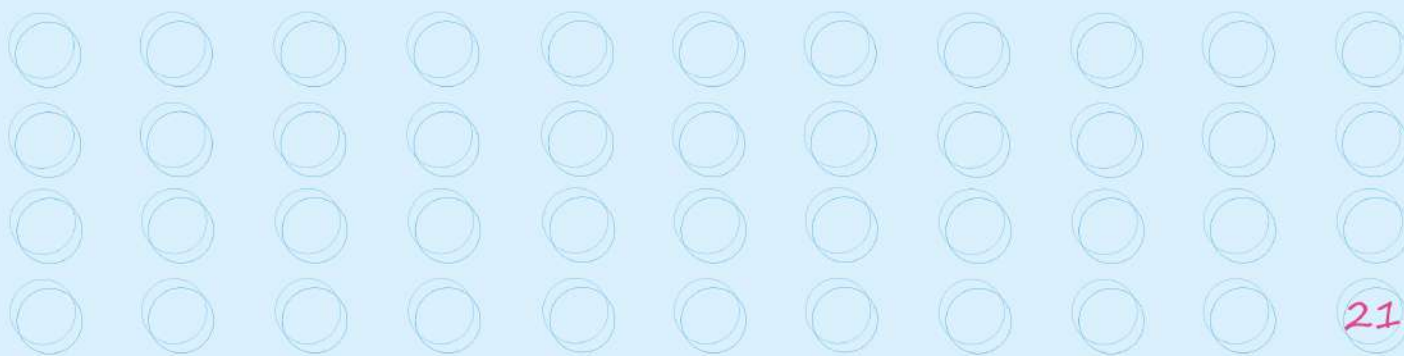


Формируйте
сильное
окружение



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, самоуничижение, 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 :)





P.S. Берегите своё ментальное и физическое здоровье.

Ваша <<Точка Поддержки>>.

