



ФУБМЭХ  
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

ПСИХОЛОГИЯ

## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ

Иногда *взрослеть* тяжело. Эмоциональная и социальная нагрузка часто оказывается избыточной. Следствие - вредный стресс, переживания тревоги, снижение настроения. В каждом случае полезно индивидуально работать с психологом и заниматься самовоспитанием. Также могут быть полезны приемы снижения тревоги и стресса.



### Укрепляйте самооценку

- Понаблюдайте за собой в течение дня. Как часто вы мысленно критикуете себя, обесцениваете свои достижения или теплые слова, которые слышите от других? Обратите внимание на то, чтобы избавляться от этой привычки, сознательно останавливая себя всякий раз, когда совершаете подобное, и заменяя негативные мысли о себе на позитивные, уважительные.
- Здоровая самооценка - это реалистичная оценка себя, своих качеств, особенностей, сильных и слабых сторон, основанная на объективных данных и обязательно подкреплённая уважением к себе.

Для развития самооценки полезно следующее упражнение.

*Начертите квадрат и разделите его на 4 части. Подпишите их: внешность, мысли, чувства, действия. И обозначьте в каждой части, насколько вы принимаете их, условно используя шкалу от 0 до 100%.*

Например:

Внешность, тело 45%	Мысли 80%
Чувства 20%	Действия 30%

Далее опишите подробно:

- 1) **Внешность.** Отметьте без самоуничижения то, что хотели бы изменить в себе. Подумайте, как на эти изменения могут повлиять спорт, стиль, питание, режим дня.



2) **Мысли.** Выписываем все мысли, которые воспринимаем как тяжелые, неправильные, путаные, пугающие, и т.п. Анализируем. Бывает так, что люди боятся своих мыслей, отрицают их, не осознают их полностью. Вместе с тем, то, что мы думаем - это то, как мы затем действуем и как оцениваем свои достижения, качества, самих себя. Разобравшись в мыслях, разберешься в себе и в своем мировоззрении. Осознанность - ключ к психологическому благополучию.

3) **Чувства, эмоции.** Помните, что эмоции - главный ключ к счастью; именно они показывают нам наши потребности и степень их удовлетворения. Нужно научиться признавать и понимать послания, которые передают вам ваши чувства. Вы можете выписать все эмоции, которыми вы недовольны и разобрать каждую из них: про что она вам говорит? что вы можете с ней сделать? Как только вы найдете истинные потребности, о которых говорят вам ваши чувства - вы сможете найти приемлемые способы удовлетворения этих потребностей и сможете сделать себя чуть более удовлетворенным и счастливым

4) **Действия.** Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. И делаем выводы. Например: действую ли я себе на пользу? Я действую в реальности, или только в мечтах? Насколько я настойчив и последователен в своих действиях? Доставляет ли мне удовольствие то, что я делаю, удовлетворен ли я этим, или просто бегу к идеализированной мечте, не успевая осознать настоящее?



### **Прорабатывайте эмоции**

Ни одно эмоциональное переживание не станет психологической травмой, если у вас будет возможность его полностью прожить, «отреагировать». Если условия вашей жизни и ваш психический склад позволяют вам признать и выразить вовне ваши эмоциональные переживания, вы всегда будете в ладу со своей эмоциональностью.

Чтобы прорабатывать эмоции, используйте прием «Эмоциональный дневник». В конце каждого дня постарайтесь остаться в комнате наедине с собой и



вспомните все ситуации, которые сегодня были эмоционально значимыми для вас. Мысленно или шепотом проговорите про каждую из них: что это была за ситуация? Что вы переживали эмоционально и физически (например, скованность, окрыленность, желание крушить)? Какая ваша потребность скрывалась за этой эмоцией? Каковы были и будут ваши действия? Что вы сделали или планируете сделать, чтобы позаботиться о себе и не игнорировать свои потребности?



## **Делайте упражнения на укрепление нервной системы**

Общеизвестна взаимосвязь физического и психологического состояния. В ситуациях стресса, высоких нагрузок используйте упражнения, стабилизирующие состояние нервной системы.

### **ЗАЗЕМЛЕНИЕ**

Встать, ноги на ширине плеч. Слегка согните ноги в коленях и хорошо почувствуйте почву под ногами. Теперь начинайте трястись, совершая колебательные движения туловищем вверх-вниз и пружиня ногами. Позвольте полностью расслабиться мышцам плечевого пояса и кистей так, чтобы руки свободно болтались; расслабьте мышцы нижней челюсти. Продолжайте колебания 1-2 минуты.

### **КИСТЬ РУКИ - ПРОЕКЦИЯ МОЗГА**

Кисть левой руки плотно обхватите кистью правой руки. Делайте активные круговые «умывающие» движения в вертикальной плоскости. Поменяйте руки. Интенсивно потрите ладони друг об друга до ощущения тепла. Захватите мизинец левой руки (у основания пальца) в кулак правой руки. Медленно, словно снимаете кольцо с пальца, стяните кулак с пальца. Прodelайте упражнение со всеми пальцами по очереди. Затем поменяйте руки.

### **ПРОГРЕССИВНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ**

Последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея. При помощи этой техники уходят мышечные зажимы и вы расслабляете полностью все тело.