

## **Приемы антистрессовой защиты:**

### **1. Отвлекайтесь:**

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- 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.

### **2. Снижайте значимость событий:**

- Следует помнить, 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", и т.;
  - "нечего себя накручивать",
  - "хватит драматизировать";
  - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

### **3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии.

Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;

- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

### **4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

### **5. Выражайте эмоции:**

**Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!**

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения

здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
  - мните, рвите бумагу;
  - кидайте предметы в мишень на стене;
  - попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
  - поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").
- Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

## **6. Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова**

"фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

УО «Волковысский  
государственный аграрный  
колледж»

# Приемы антистрессовой защиты

