Самоизоляция - время перемен

ПСИХОЛОГИ КОЛЛЕДЖА РЕКОМЕНДУЮТ...

Самоизоляция продолжается. Уже появилось привычность в течении жизни по-новому… Но чаще чувствуется внутреннее напряжение, раздражение, негитивные эмоции.

Стресс – это
реакция организма на
внутреннее напряжение.

Всякая неожиданность,
которая нарушает
привычное течение жизни,
может быть причиной
стресса.

Это естественный процесс вашей психики.

Пугаться этого не стоит.

Она старается адаптироваться к новым условиям.

И нуждается в помощи.

Предлагаю несколько простых, но очень действенных упражнений.

01

Противострессовое дыхание.

Сядьте поудобнее. Медленно сделайте глубокий вдох, когда ваши легкие наполнятся, задержите дыхание на пару секунд, Затем начните медленно выпускать воздух. Вдох и выдох выполняются через нос.

Успокаивающий эффект будет сильнее, если при каждом выдохе вы будете представлять, как стресс выходит из вас. вашем воображении вы окрасите выдыхаемый воздух в какой-нибудь цвет.

Снимите маску.

Все эмоции и мысли проявляются на нашем лице, Оказать помощь при стрессе – поменять выражение лица. Это упражнение позволит вам быстро расслабиться и изменить ваши невербальные проявления. Примите удобное положение сидя, постарайтесь максимально расслабить свое лицо – сначала губы, потом щеки и лоб.

03

Гляди в оба

Необходимо полностью переключить свое внимание. Посмотрите на то, что вас окружает. Медленно, не торопясь, переберите все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Проговаривайте про себя все, что вы видите: «Белая ручка на столе, коричневый пол, серые шторы на окне» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего напряжения, и преодолеете стрессовое состояние.

04

Побег.

Ваши ноги могут оказать вам самую, что ни на есть, первую помощь при стрессе. Для этого нужно просто уйти с того места, которое на вас давит: перейдите в другую комнату, найдите место, где вы можете остаться наедине с собой и выполнить упражнение «Смотри в оба».

05

Включите музыку.

Включите успокаивающую музыку, которую вы любите. Постарайтесь сконцентрироваться на ней. Это способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

06

Уничтожить завал.

Займитесь какой-нибудь деятельностью: стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Любая деятельность, иособенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

07

Переключиться.

Вспомните в мельчайших деталях какой-нибудь особенно приятный день вашей жизни. Попробуйте посчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

Если вам предложенные упражнения не помогают, то необходимо обратиться за помощью к психологу нашего колледжа. Его консультации помогают справиться не только с последствиями, но и выявить первопричину.

Педагоги-психологи колледжа Васильева Н.В., Бареева М.И.