



#### 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), 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 .** (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.

Подготовил: психолог первого социально-реабилитационного отделения

Гачаева О.В..

Материалы: [pamyatka-priemi-antistressovoy-zaschiti-2505083.htm](http://pamyatka-priemi-antistressovoy-zaschiti-2505083.htm)



## Приемы Антистрессовой защиты

Адрес:

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, г. Нижневартовск, Интернациональная, 24А

Телефоны/Приемная тел/факс  
8(3466) 31-21-90

Интернет-сайт:

<http://tauksi-nv.hmansy.socinfo.ru/>

## Что делать в ситуации стресса

### 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. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

### 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.

