** *ГКУСО «КУРСКИЙ СРЦН «НАДЕЖДА»***

«Антистрессовая аптечка»

 **«КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ»**

*Обращение к сотрудникам и не только.*

Уважаемые коллеги, не у каждого есть время и возможность для обращения к специалисту, но у каждого могут возникать сложности и даже проблемы в повседневной жизни, работе. Вот несколько советов как справляться с тревогой, сомнениями и выстроить свою модель поведения в различных ситуациях.



**1. Прием «Вечерний пересмотр событий»**

Для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип - «Я подумаю об этом завтра». Вспомните, обдумайте и сделайте выводы, не откладывая на потом.

**2. Прием «Визуализация»**

Мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, - это прием, помогающий строить реальность. Человек, воображает себя и делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и - получает желаемое. 10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром*. Всего 20 минут!*

*Этапы визуализации:*

■ решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

■ расслабьтесь;

■ в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм спешных действий.

*Важно помнить*: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное - практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной - двух попыток визуализации.

*Если возникнут сомнения, -* избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

***И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь:***

**Техника 1. «Отрезать, отбросить»**

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все станет на свои места.

**Техника 2. «Лейбл, или Ярлык»**

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!».

*По данным специалистов эта техника помогает на 75%, а это вовсе не мало!*

**Техника** 3. **Преувеличение**

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

**Техника 4. «Признание своих достоинств»**

Помогает *при излишней самокритичности.* Одно из противоядий - осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

**Техника 5.** **«Самоподдерживающий прием»**

Женщины примут его скорее, чем мужчины!. *Каждый день*, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбаетесь себе!

**Уважаемые коллеги, ЗАПОМНИТЕ!**

***■ Никогда не бойтесь попросить о помощи специалиста.***

***■ Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.***

***■ Никто из специалистов не должен быть в изоляции.***

Началом подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы - пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе. И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы воздействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит - он справился и готов успешно жить и работать.

*О.А. Быстрова, педагог-психолог*

*отделения социальной реабилитации*