

МЕТОДЫ И СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Существуют естественные способы психической саморегуляции, среди которых:

- ✓ спорт;
- ✓ массаж;
- ✓ еда;
- ✓ сон;
- ✓ баня, сауна;
- ✓ занятие творчеством.

Но эти средства не всегда можно использовать. Они недоступны людям, оказавшимся во время учебы или на рабочем месте.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ СПОСОБАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ МОГУТ СТАТЬ:

- ✓ любование природой, пейзажами;
- ✓ приятные слова, похвала;
- ✓ солнечные ванны;
- ✓ растяжка, расслабление, потягивание;
- ✓ смех, юмор, улыбка;
- ✓ просмотр красивых картин, фотографий.

Эти средства всем доступны, не требуют дополнительных затрат и оказывают очень благоприятное воздействие на человека.



Помимо естественных способов регулирования психики, существуют и другие — специально созданные для управления мыслями и эмоциями. Они основаны на управлении тонусом мышц, словами, визуальными образами, дыханием.

Для освоения приёмов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги в стрессогенных ситуациях можно использовать следующие методы:

✓ **Дыхательные техники.** Управление дыханием влияет на психоэмоциональное самочувствие. Например, можно попробовать технику «4–7–8»: вдохнуть через нос на 4 счёта, задержать дыхание на 7 счетов, выдохнуть через рот на 8 счетов.

✓ **Медитация и внимательность.** Медитация помогает расслабить ум и сосредоточиться на текущем моменте. Регулярные практики внимательности позволяют уменьшить уровень стресса и тревожности.

✓ **Физическая активность.** Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса и улучшают общее самочувствие. Даже короткая прогулка на свежем воздухе может благоприятно сказаться на настроении.

- ✔ **Практика самосострадания.** Нужно признать свои чувства, не судить себя строго и позволить себе чувствовать. Практика самосострадания помогает снизить уровень стресса и создать более позитивное отношение к жизни.
- ✔ **Ведение дневника.** Запись своих мыслей и чувств помогает разобраться в причинах тревоги и стресса. Ведение дневника не только позволяет выплеснуть эмоции, но и служит источником саморефлексии, что помогает найти пути решения проблем.
- ✔ **Социальная поддержка.** Обсуждение своих переживаний с друзьями и близкими может значительно снизить уровень тревожности. Универсальных способов борьбы с повышенной тревожностью не существует. Если человек склонен к тревожным переживаниям, рекомендуется подобрать действенный для себя способ.