

## *Памятка по сохранению психологического здоровья*

### **Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.**

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Предлагаю вам естественные способы регуляции, которые вы можете использовать прямо на работе:

- смех, улыбка, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- различные движения типа потягивания
- наблюдения за пейзажем за окном
- рассматривание цветов в помещении, фотографий
- «купание» в солнечных лучах
- вдыхание свежего воздуха
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



**Каждому человеку нужны ресурсы – это источники запасов сил, благодаря которым мы можем противостоять неприятностям, то что помогает сохранить свою жизнестойкость.**

### **Запомните пять простых правил:**

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

**Психологическое здоровье человека** – это не только душевное, но и личностное здоровье, умение чётко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.

### **Портрет психологически здорового человека.**

Это человек – активный, творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий окружающий мир и себя не только разумом, но и чувствами, интуицией, принимающий самого себя и признающий ценность и

уникальность окружающих его людей, умеющий брать ответственность за свою жизнь, самого себя и извлекать уроки из неблагоприятных ситуаций, его жизнь наполнена смыслом (осознанным или неосознанным), находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

**Саморегуляция**—это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

### **Для снятия излишнего эмоционального напряжения можно использовать:**

- Силу разума (мысленно убедить себя в том, что ситуация такова, а не иначе)
- Переключение (занятие другим видом деятельности)
- Самомассаж (голова, шея, кисти рук, и т.д.)
- Вербальное самовнушение или собственные слова самоободрения (например, глядя в зеркало: я очень хорошая (в чем и как)
  - Ароматерапия (подобрать свои «успокаивающие» ароматы, например: вербена, жасмин, лаванда, розмарин)
  - Аутогенная тренировка
  - Различные приемы арт-терапии (музыкотерапия, изотерапия, библиотерапия, рисование и т.д.)
  - Релаксационные техники

### **Рекомендации и советы от психолога**

1. Частая смена деятельности позволяет снять эмоциональное напряжение учителя;
2. Умейте в работе находить больше позитива.
3. Знайте: не будет здоровья – все остальное будет мало нужным.
4. Старайтесь высыпаться, иначе недосыпание ведет к нервным срывам.
5. Обратите внимание на эффективность лечебного массажа.
6. «Владеть собой среди толпы смятенной...»

Применяйте данное упражнение, и вы сумеете справиться с отрицательными эмоциями. *И так, сложите руки в “замок” за спиной. Так как отрицательные эмоции “Живут” на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.*

7. Слушайте гармоничную музыку. Музыка успокаивает мысли, стабилизирует внутреннее состояние. (Попробуйте послушать пение птиц, шум леса, звуки природы...).
8. Помните: Досуг – это зеркало работы.

9. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Он может подсказать вам, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

10. Время от времени вносите в вашу жизнь что – то новое: переставляйте мебель в квартире, на рабочем месте, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... И тогда стресс будет “приставать” к вам реже.

11. Каждому педагогу приходится испытывать нервное напряжение, попадать в стрессогенную обстановку, чувствовать внутреннее волнение и смятение. В таком случае, для того чтобы сохранить психологическое здоровье в нашем современном мире, разработаны эффективные практические способы.

- если вы любите чай, то в случае стресса можно провести переход на травяные чаи, которые хорошо восстанавливают силы, снимают нервозность, успокаивают (мелиса, мята, душица и др. );

12. Добавка лимона в рацион, защищает организм от простудных заболеваний, снижает общую усталость, головную боль;

13. Фруктовые напитки стабилизируют иммунную систему, укрепляют физическое и психологическое здоровье;

14. Практические психологи утверждают, что на 75% снижается нервное напряжение, если вы возьметесь за рисование, вязание, вышивание и т. д.;

15. Прогулка на свежем воздухе (30 – 40 минут) восстанавливает НС.

16. Внимание! Криотерапия – нахождение на холоде, т. е. прогулки, игры, сон. Достаточно низкие температуры для организма - хорошая психопрофилактика для каждого человека.



**Желаю всем коллегам крепкого здоровья и творческих успехов!**