



СНИЖАЕМ УРОВЕНЬ СТРЕССА: РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ





»» **Тело и психика неразрывно связаны**

Через тело мы можем напрямую воздействовать на стресс, поэтому любая физическая нагрузка (даже простая прогулка!) — всегда отличная идея.

»» **Научитесь отвлекаться от источников неприятных переживаний и переключать внимание**

В моменте с этим могут помочь методы саморегуляции





В случае проявления страха или беспокойства попробуйте таппинг — еще один эффективный метод саморегуляции:

- ★ Примите удобное положение
- ★ Определите причину беспокойства/страха/волнения
- ★ Сформулируйте утверждение в позитивном ключе, которое вы будете противопоставлять своей проблеме
- ★ Необходимо повторять утверждения и постукивать пальцами по специальным точкам, отвечающими за расслабление организма
- ★ После выполнения упражнения необходимо заново проанализировать уровень страха и снова оценить по шкале от 0 до 10.



Точки для таппинга:

- Точка в центре между виском и глазом.
- Ребро ладони со стороны мизинца.
- Точка, где начинается бровь (со стороны носа).
- Точка под глазом — на кости прямо по центру.
- Ямочка в центре подбородка.
- Точка ниже подмышки приблизительно на ширину ладони.

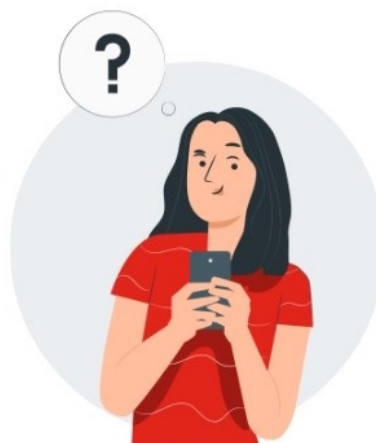


Нервная система реагирует на все стимулы вокруг: свет, цвет, звуки, информационный шум.



Поэтому необходимо фильтровать информацию и ограждать себя от негативных вещей, которые вредят вам.

Занимайте себя чем-нибудь, что вы можете контролировать.



К примеру, устройте генеральную уборку, приготовьте поесть, порисуйте. Пусть дело, на первый взгляд, будет не таким существенным, но, приступив к выполнению, вы заметите, что вам становится лучше.