

## Помоги себе сам (способы саморегуляции)

Что такое саморегуляция? Вообще под саморегуляцией в психологии понимается способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать ее, ставить перед собой цели и выбирать адекватные методы их достижения, осуществлять выбор решения, контроль и оценку результатов своих действий. Еще говорят, что психическая регуляция позволяет человеку преодолевать информационную неопределенность — неизвестность и неясность ситуации.



*Саморегуляция - управление психоэмоциональным состоянием путем воздействия на сознание словами, мысленными образами, правильным дыханием, приведением в тонус и расслаблением мышц.*

В жизни нам часто приходится сталкиваться с дистрессом, испытывать неприятные переживания — гнев, обиду, раздражение и злость, сильное волнение. Очень важно научиться управлять этими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние; уметь расслабляться или как-то иначе справляться со стрессами.

### ***Рекомендации тем, кто хочет обрести душевное равновесие.***

А как быть, если все же стресс оказался сильнее вас? В жизни практически всех людей бывают ситуации, когда уговорить себя, что могло бы быть и хуже, не удается, так как кажется, что хуже уже некуда. Если вы решили самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, вам могут быть полезны следующие правила:

1. Верьте, что жизнь вас не оставит — «Кривая выведет всегда». Персидский поэт Низами формулирует это так: «За темнотой придет сиянье света, ты в это верь и будь непоколебим».

2. Поймите, что пережить вашу неприятность можете только вы, не перекладывайте ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Примите случившееся как неизбежное.

3. Поделитесь с кем-нибудь своими переживаниями. Не замыкайтесь на своих проблемах и побольше общайтесь с людьми.

4. Найдите образец: человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумайте, как он справлялся с проблемами.

5. Если вам показалось, что вас хотели обидеть, не делайте скоропалительных выводов. Вы сейчас очень возбуждены и можете все неправильно истолковать.

6. Сделайте выводы. Примите поражение как ценный урок, подаренный вам жизнью. Теперь вы знаете, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует — в другой раз учтите ваше новое знание.

7. Не «пережевывайте» бесконечно случившееся. Оставьте его для истории и вспомните, что вокруг множество дел, требующих ваших рук и ума.

8. Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием. А еще старайтесь выглядеть как можно лучше (так,

чтобы нравиться себе) и прилагайте для этого соответствующие усилия.

Если все же вы чувствуете, что у вас недостаточно сил, чтобы справиться с бедой и вам требуется помощь, не стесняйтесь ее попросить. Не надо этого стыдиться. Важно также различать огорчения, причиняемые какими-либо рядовыми повседневными неприятностями, помочь разобраться в которых может друг или подруга, и серьезные разочарования и стрессы, когда требуется помощь профессионала, и тогда стоит обратиться к психологу.

### ***Методики и приемы саморегуляции.***

Как успокоиться и не нервничать, не прибегая к приему медикаментов? Нужно воспользоваться методами самостоятельной регуляции психического состояния.

Саморегуляция призвана быстро успокоить, устранить эмоциональное напряжение и нормализовать эмоциональный фон.

Как успокоиться, не зная специальных техник саморегуляции? Организм и сознание обычно сами подсказывают как это нужно сделать.

#### ***Естественные приемы саморегуляции:***

- улыбка, смех;
- переключение внимания на приятный объект;
- поддержка близкого человека;
- физическая разминка;
- наблюдение за природой;
- свежий воздух, солнечный свет;
- чистая вода (умыться, принять душ, выпить воду);
- прослушивание музыки;
- пение, крик;
- чтение;
- рисование и другие.

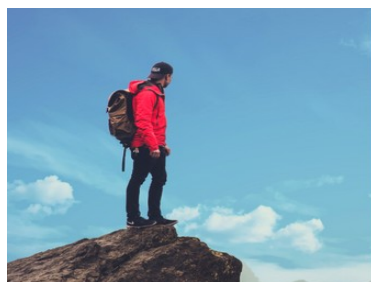
#### ***Методики, формирующие умение управлять психологическим состоянием:***

1.Правильное дыхание. Нужно сделать медленный и глубокий вдох, задержать дыхание и медленно, полностью выдохнуть, представляя как напряжение уходит.

2.Аутотренинг. В основе аутогенной тренировки лежит самовнушение. Человек осмысленно повторяет позитивные фразы много раз, пока не поверит в то, что говорит. Например: «Я сохраняю спокойствие, я спокоен».

3.Релаксация. Специальные релаксационные упражнения, массаж, йога. Расслабляя мышцы, можно уравновесить психику. Эффект достигается через чередование напряжения и расслабления мышц.

4.Визуализация. Методика предполагает воссоздание в воображении приятного воспоминания или картины, вызывающей позитивные эмоции. Такое состояние называется ресурсным. Окунувшись в него, человек ощущает позитивные чувства.



Мотивация движет  
человеком, а  
психическая  
саморегуляция  
помогает  
удерживать нужный  
уровень  
активности.