

4. Ставьте себе посильные задачи; реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком многого; уясните границы своих возможностей, не требуйте от себя слишком многого; учитесь говорить «нет», если нельзя выполнить какое-то задание.

5. Учитесь радоваться жизни, получайте удовольствие от своей работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам дает.

6. Правильно питайтесь.

7. Высыпайтесь: сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.



УСПЕХОВ!

Социально-психологическая служба ЛПК:

215 каб.

(Педагог-психолог: Рыбакова Ю. В.

Социальный педагог: Лукашевич М.А.)

**Лангепасский политехнический
колледж**

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
УСТОЙЧИВОСТЬ И ВЫХОД ИЗ
ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ
СИТУАЦИИ**



Техники работы со своим состоянием в стрессовой ситуации, выполнить которые не сложно:

1. Сполосните руки (можно и ноги) холодной водой.
2. Следите за своим дыханием. Если вы хотите остаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха.
3. Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче говорить, донести содержание своих мыслей в максимально корректной форме.

Некоторым людям с «горячим» темпераментом (холерики) рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать что-либо делать, говорить, возражать.

Сознательная уравновешенность.

Если душевная гармония, стабильная самооценка, уравновешенный темперамент обеспечивают типичную эмоциональную устойчивость, то сила воли и сила сознания - разумную способность управлять нахлынувшими

эмоциями в зависимости от требований текущей, конфликтной ситуации.

В целом:

Сильное сознание, хорошее настроение, твердая воля и гармоничная душа - основные свойства уверенного, спокойного, уравновешенного, эмоционально устойчивого и в целом позитивного, не склонного к конфликтам человека.

Разные люди реагируют на трудные ситуации по-разному, но есть общие принципы борьбы со стрессом, помогающие поддерживать стресс на оптимальном уровне и обеспечивать психологическую уравновешенность.

Вот некоторые из них:

1. Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами ответственны за свое духовное и физическое благополучие.
2. Будьте оптимистом; источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.
3. Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом; физические

упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику человека; постоянная двигательная активность способствует формированию психологической уравновешенности и уверенности в себе; физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.