



Техника самопомощи для сохранения ментального здоровья

Ежедневно мы сталкиваемся с ситуациями, которые вызывают в нас не только негативные эмоции, но и провоцируют стресс.

И каждый из нас справляется с ними по-разному, в зависимости от имеющихся ресурсов и усвоенных с течением жизни стратегий, которые получили своё название копинг-стратегии



Что такое КОПИНГ?

КОПИНГ - ЭТО АДАПТАЦИЯ К СТРЕССУ
(АНГЛ. COPING STRATEGY) – ЭТО ТО, ЧТО
ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕК, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО
СТРЕССОМ.

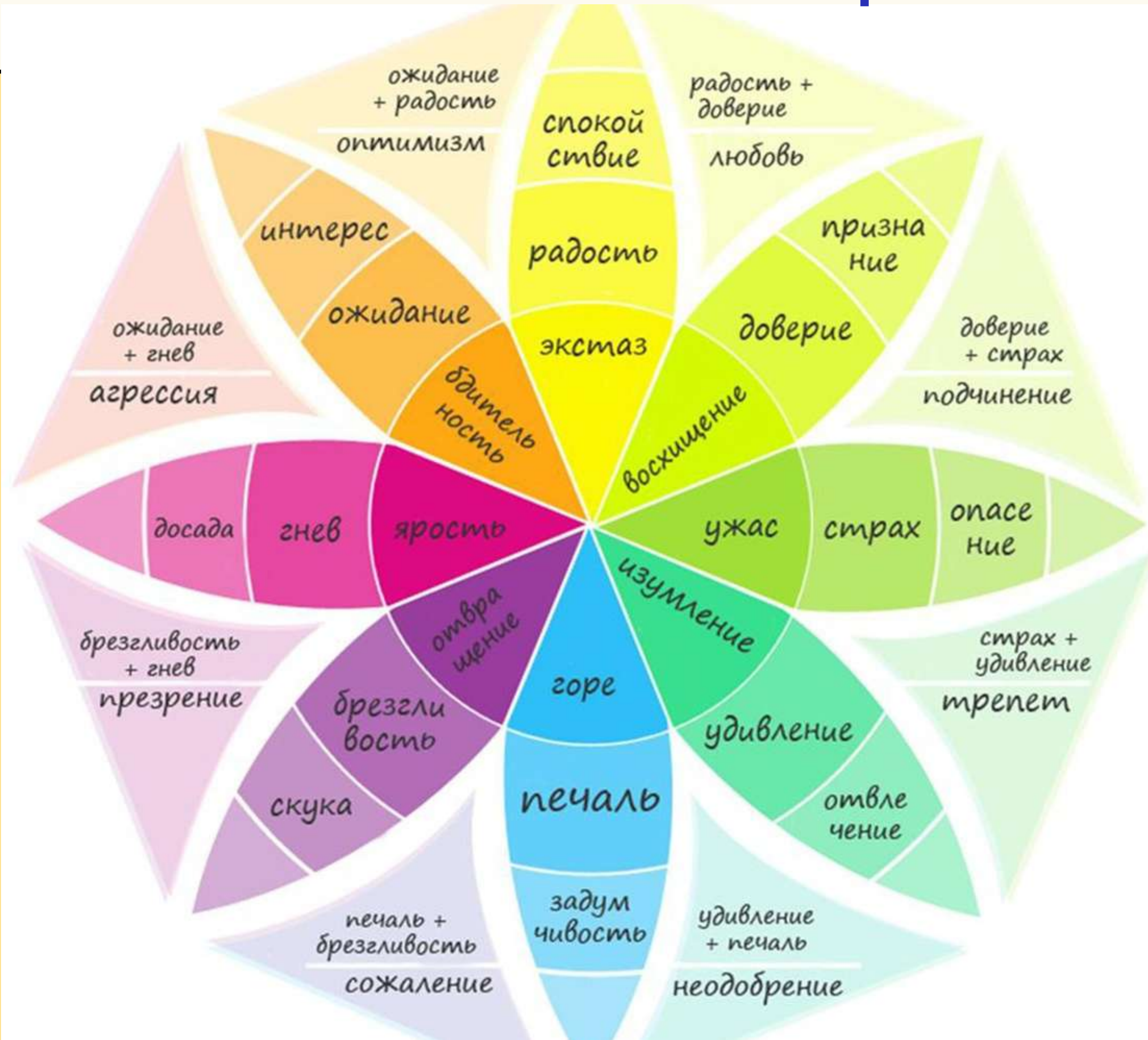


Эмоции - это биохимический процесс, который регулируется определенными молекулами - нейромедиаторами.

Поэтому определенные физиологические процессы завязаны на эмоциях и мы можем их почувствовать в теле.



БАЗОВЫЙ НАБОР ЭМОЦИЙ



МЕТАФОРА

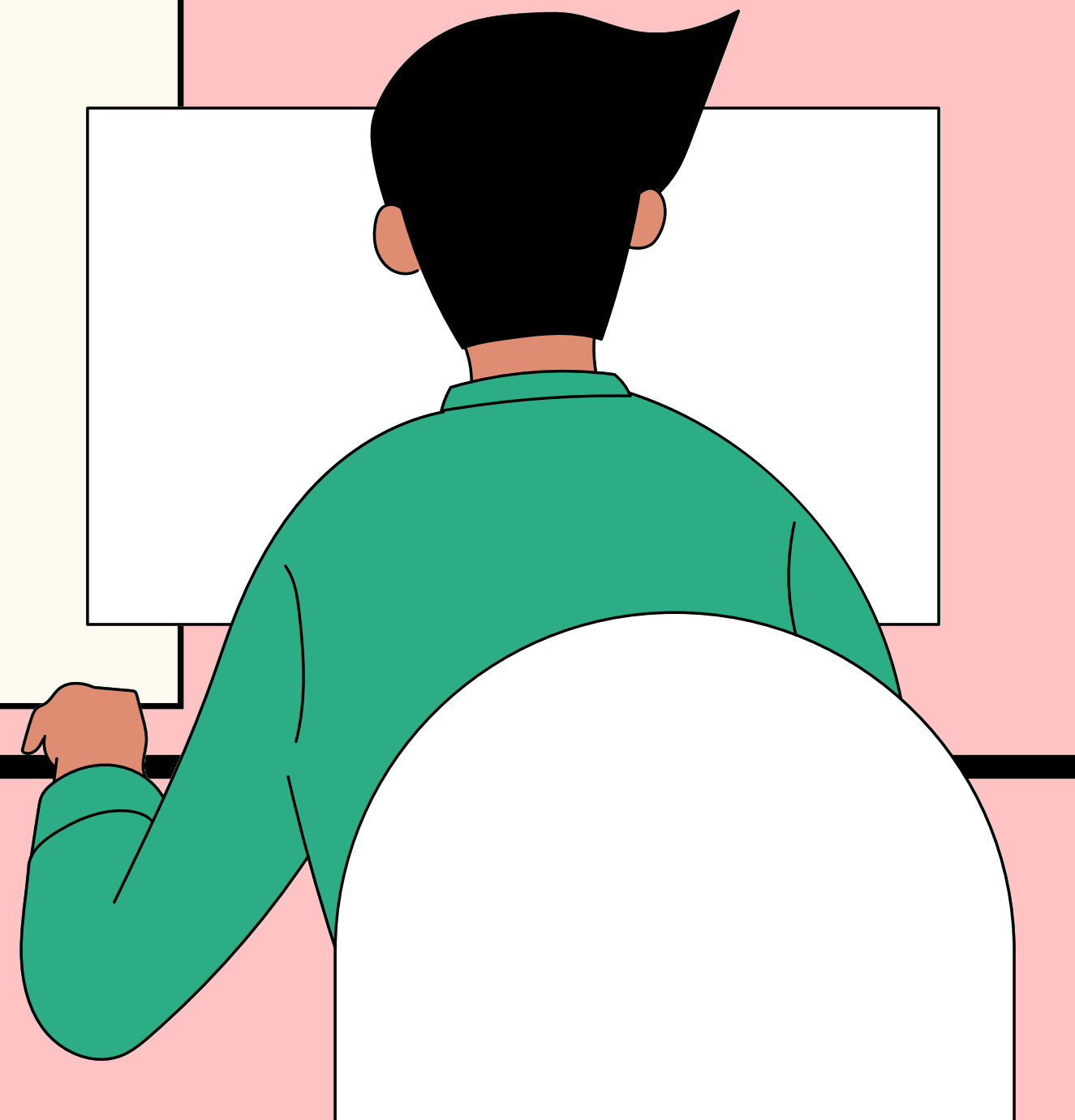
«С эмоциями нужно обращаться как с детьми в автомобиле: в багажник не прятать, но и за руль не сажать».





Как сохранить ментальное здоровье?

КОПИНГ - карточка



РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

Идентификация (определение эмоции)	Тревога
Шкалирование	тревожность → опасение → волнение → паника
Определение причины	Страх опоздать на работу
Определение желаемого чувства	Спокойствие
Что можно сделать?	Чаще говорить себе, что это не смертельно и иногда есть обстоятельства, которые не зависят от нас

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Отслеживайте симптомы перенапряжения: обратите внимание на определенные группы мышц: шейный отдел, икроножные мышцы, область поясницы и малого таза - именно они сигнализируют об эмоциональном напряжении первыми.



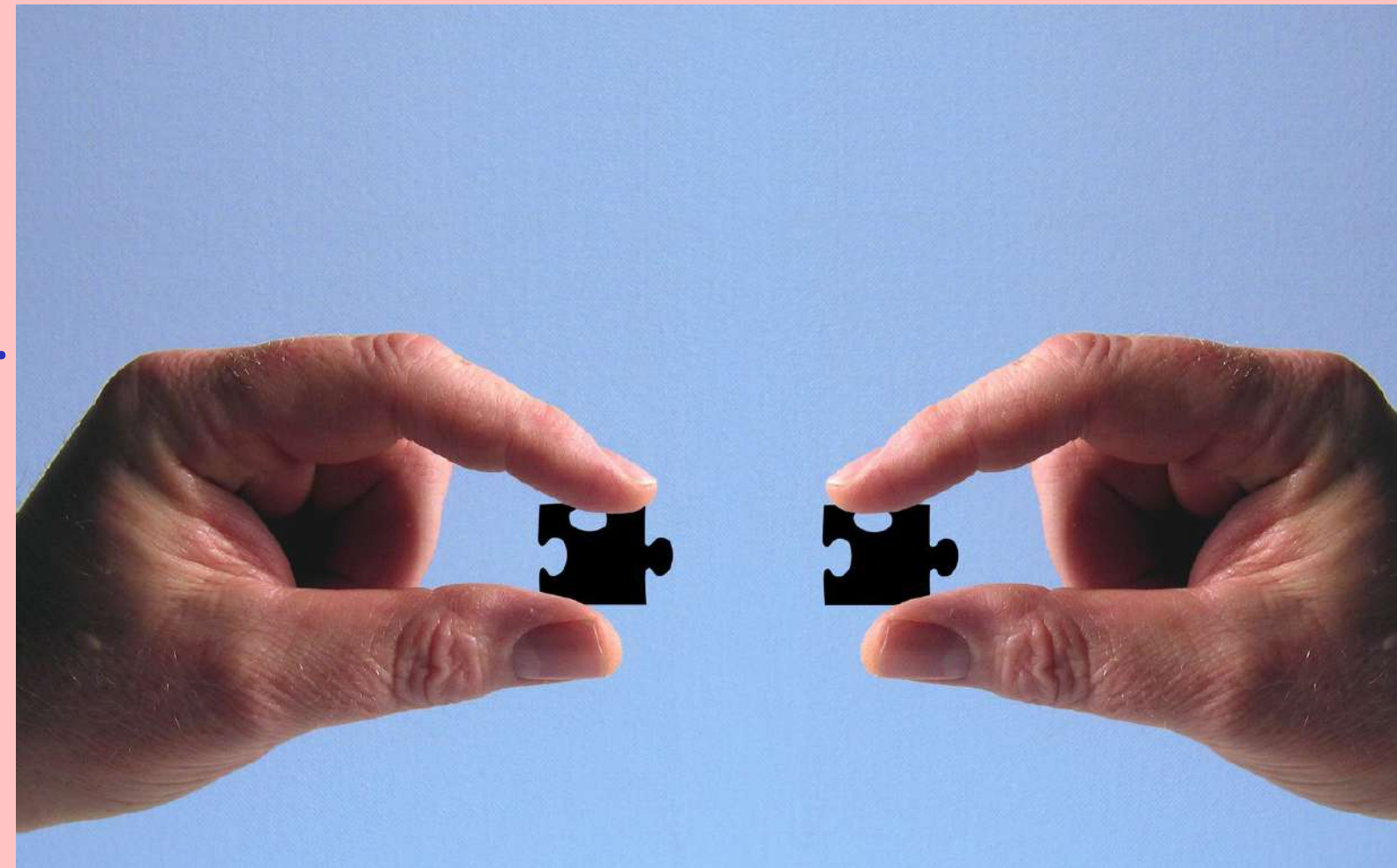
ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Важно обеспечить удовлетворение базовых потребностей: достаточные перерывы в трудовой деятельности, режим питания и физической активности. Сохраняйте привычную рутину, насколько это возможно (например, вставайте и ложитесь спать вовремя; выполняйте привычные задачи).



ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Не изолируйтесь эмоционально. Диалог/обсуждение ситуации с коллегами, которые испытывают аналогичный стресс, может помочь снизить эмоциональное напряжение. Оставайтесь в контакте с семьей, близкими родственниками и друзьями.



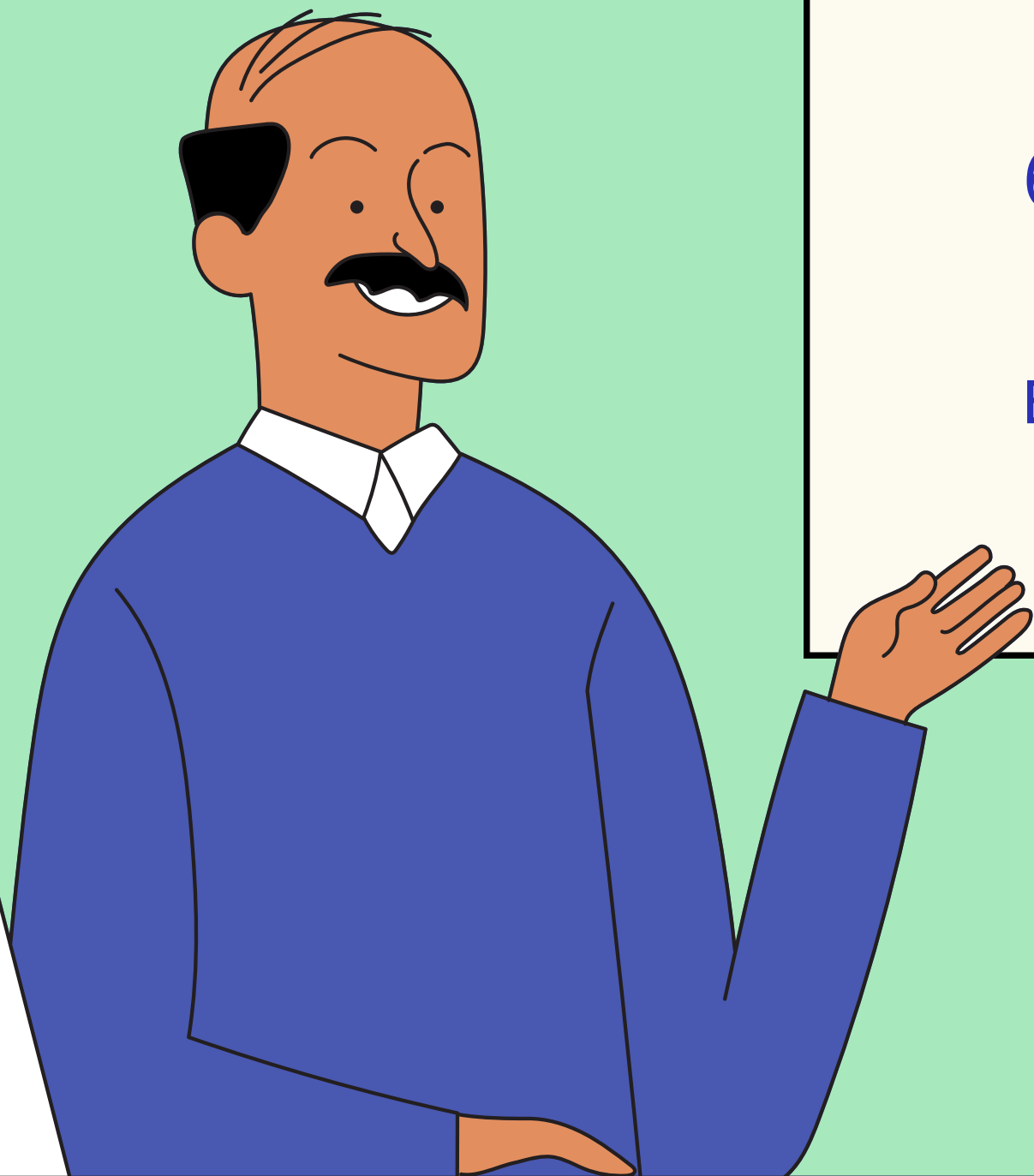
Общие советы



1. Помните о значимости и уникальности выполняемой вами деятельности. Не обесценивайте выполняемые задачи в сравнении с другими.
2. Определите свою зону ответственности в отношении выполняемой деятельности. Не берите дополнительные задачи сверх необходимой к выполнению деятельности, если чувствуете, что вы физически или психически истощены.
3. Сосредоточьтесь на выполнении деятельности и обращайтесь поменьше внимания на излишнюю информацию, связанную с пандемией.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Отслеживайте переживания чувства вины, раздражительности, страха в связи с ограничением ваших возможностей. Не требуйте от себя больше, чем вы можете. Обращайтесь за помощью к коллегам, если у вас возникают затруднения при выполнении профессиональной деятельности..



ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Разграничивайте работу и дом, насколько это возможно. Отвлекайтесь на домашнюю рутину, социально-бытовые задачи, будучи дома: будьте заняты, если бездействие актуализирует чувство тревоги, злости, вины, сохраняя при этом приемлемый для вас уровень психофизического функционирования.



ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Если вам не удастся совладать со стрессом самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам психолого-психиатрического профиля. Это позволит избежать долгосрочных последствий стресса и патологизации возникающих реакций.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Подкопаева Елена Сергеевна
педагог - психолог
lena.ray.96@mail.ru

