

Упражнения психологической саморегуляции
Основная задача – выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции.

Прием «Полет»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их развести в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Схождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки»

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное – искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой»

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота – это точка релаксации. Задача – найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ»**



**ПАМЯТКА
КО ДНЮ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**



**ИЗЛУЧИНСК
2017**



«Ум человека – в себе, и сам он способен превратить ад в рай и рай в ад». Мильтон

Человек чаще всего страдает не от того, что с ним происходит, а от того, как он оценивает происходящее. Многие постоянно нервничают из-за горестных событий своего прошлого, постоянно вызывая его своими воспоминаниями. Другие терзают себя ушедшим счастьем, третьи постоянно беспокоятся о будущем. Рисуя в своем воображении мрачные картины болезненного одиночества.

Многое, что мы считаем в жизни злом, часто обращается в добро, ибо учит нас жизни. Встреча с ложью, обманом заставляет нас еще выше ценить порядочность людей, равно как и болезнь учит нас благословлять здоровье. Жизнь с годами делает нас мудрее, добрее и спокойнее. Мы понимаем, что счастье не зависит от того, где мы находимся, что мы имеем, какое положение занимаем в обществе, а зависит исключительно от нашего уронастроения. Счастье заключено внутри нас самих..

Когда большие надежды терпят крах, скажи себе: «Довольствуйся малым». Когда окрыляют маленькие победы, одобряй себя: «Не останавливайся на достигнутом, иди дальше...». Случаются неприятности на работе: «Что ж, жизнь ведь на этом не кончилась», - скажем себе и успокоимся.

Тем, кто слишком болезненно переносит неудачи в жизни, не может длительное время избавиться от гнетущих воспоминаний, отравляющих сегодняшнюю жизнь, стоит воспользоваться советами из книги Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить».

Правило первое Будьте всегда заняты. Человек, страдающий беспокойством, должен забыть в работе, иначе он иссохнет от отчаяния.

Правило второе Не расстраивайтесь по пустякам. В большинстве случаев люди нервничают из-за мелочей, которые вырастают в их воображении до размеров слона. Сравните эти переживания с утратой здоровья или потерей жизни. Неужели из-за пустяков вы готовы потерять Здоровье и укоротить свою жизнь?

Правило третье Многие, особенно женщины, беспокоятся из-за событий, которых нет, но которые, по их мнению, могут в будущем произойти в их жизни (неудачное замужество дочери, «дедовщина» на службе в армии сына, неизлечимая болезнь и т. д.). Используйте закон больших чисел. Вы поймете, что вероятность того, что это событие может произойти в вашей жизни, ничтожно мала. Живите счастьем сегодняшнего дня.

Правило четвертое Считайтесь с неизбежным. Пока есть возможность изменить ситуацию в свою пользу, боритесь. Но если здравый смысл вам показывает, что обстоятельства сильнее вас, смиритесь. Ради сохранения здоровья скажите себе: «...значит, это судьба...»

Правило пятое Когда перед вами возникает соблазн упорствовать в каком-нибудь деле, остановитесь и задайте себе три вопроса:

Как много то, о чем я беспокоюсь, действительно значит в моей жизни?

Какова истинная ценность этого именно для меня, а не для других?

Определите, когда вам следует поставить «ограничитель» на этом беспокойстве и забудьте об этом раз и навсегда.

Правило шестое Не жалеете о прошлом. Его не вернешь. Радуйтесь, что оно было в вашей жизни, если оно было прекрасно. Безрассудно беспокоиться о том, что уже прошло. Не забывайте никогда, что ваше счастье заключается не в прошлом, не в будущем, а только в дне сегодняшнем.



Как стать счастливым человеком

Жан-Жак Руссо полагал, что для счастья необходимы три условия: хороший банковский счет, хороший повар, хороший желудок. Но результаты исследований психологов показывают, что ближе всех к истине небезызвестный Козьма Прутков, который советовал: «Если хочешь быть счастливым – будь им!»

Итак, несколько советов:

1. Любите своих близких. Уделяйте больше времени тем, кого любите, вы чаще будете чувствовать себя счастливым.

2. Отдавайте много сил своей любимой профессии. Если не любите – постарайтесь сменить работу, - это будет в итоге выгоднее и для вас, и для вашей семьи.

3. Помогайте другим людям. В вас глубоко заложен альтруизм – потребность помогать окружающим. Помогая другим, вы, во-первых, повышаете самоуважение, во-вторых, снимаете с себя психологические и физические стрессы.

4. Постарайтесь быть счастливым! Понаблюдайте за собой, выясните, подумайте, что вас радует, и стремитесь к этому.

5. Больше двигайтесь. Есть мнение, что при физических усилиях в мозгу вырабатывается своего рода естественные наркотики, приводящие к эйфории. Академик Павлов называл это чувство «мышечной радостью».

6. Обновляйтесь. Нас с детства воспитывали в уверенности, что хороша только размеренная жизнь. Постоянный режим дня, устойчивые привычки, приверженность одному месту работы – все это неплохо, но человеку требуется возможность импровизации. Делайте время от времени перебивку – необычный маршрут, новое увлечение...

7. Не бойтесь быть ситуативно-несчастливым. Это закон психологического маятника: если сегодня вы счастливы, неизбежно придет и обратное состояние, причем те, у кого маятник особенно сильно отклоняется в плюсовую сторону, должны примириться с тем, что велики будут и минусы.



Не бойтесь быть счастливыми именно сегодня, наслаждайтесь красотой, любите и верьте в то, что те, кого вы любите, любят вас. Пусть эти советы принесут вам душевное спокойствие!

Не гляди уныло,
Не жалея, что было,
Не гадай, что будет,
Береги, что есть!

