

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОДДЕРЖКА

в реалиях нынешнего времени

**Самоподдержка** — ответственность за свое психологическое здоровье.

Это не столько похвала, сколько принятие себя и своих проявлений такими, каковы они есть, без осуждения или преувеличения, в самых разных ситуациях.

### **Мы все уникальны:**

у каждого свой жизненный опыт, жизненные обстоятельства, свои реакции и мнение на окружающую действительность.

### **Человек в нынешних реалиях:**

инфляция, повышение на работе, мобилизация, экономический кризис, спецоперация, рождение ребенка, переезд, смерть, пандемия, свадьба, потеря близкого человека.

### **Где тонко, там и рвется:**

обостряются те болезни, к которым вы были склонны.

### **Три главных вопроса:**

1. Что со мной происходит?
2. Что я чувствую?
3. Что я могу сделать?

### **Как мы реагируем на неизбежное?**

- Отрицание
- Злость
- Торг
- Депрессия
- Принятие

Человеку необходимо проработать внутри себя, проанализировать и осознать ситуацию, принять решение по итогам такого анализа и составить план действий. Теперь можно двигаться дальше и принимать осознанные решения.

### **Что я чувствую? Важно!**

Написать ручкой на листе бумаги свои чувства и эмоции. Таким образом вы взаимодействуете со своим мозгом, а это значит, что он становится осознанным союзником для помощи самому себе.

### **Что я могу сделать?**

Найти контакт со своим телом: даже минимальная разминка сместит фокус вашего внимания на тело, и это вернет вас к ощущению себя здесь и сейчас.



### Техника «СТОП»

Стой. Остановитесь, сделайте паузу.

Три медленных вдоха-выдоха животом. Можно и больше. Сконцентрируйте внимание на том, как воздух проходит через ноздри, как надувается и сдувается живот.

Осмотри. Сосредоточьте внимание на нескольких предметах, которые вас окружают (яркая чашка с чаем, белый стул и т.д.).

Подумай о своих планах на ближайший день, час.

### Техника «ТРЯСКИ»

- потрясите руками
- перемещайте тряску на все тело
- «тряска» под ритмичную музыку – дикая пляска до ощущения мурашек на спине
- издавайте прерывистые звуки, перерастающие в рык или вой
- пропевание своих эмоций

Эффективна при нервных напряжениях, волнительных переживаниях, помогает сбросить скованность мышц.

### Проработка напряженных участков тела

Принять положение лежа, постепенно напрягать отдельные участки тела на счет 5 и 10. Начните со стоп, далее голени, бедра, ягодицы, спина, руки (кисти, плечи), лицо...

**Чтобы снять напряжение от стресса в определенных участках тела, необходимо увеличить концентрацию напряжения в этом участке.**

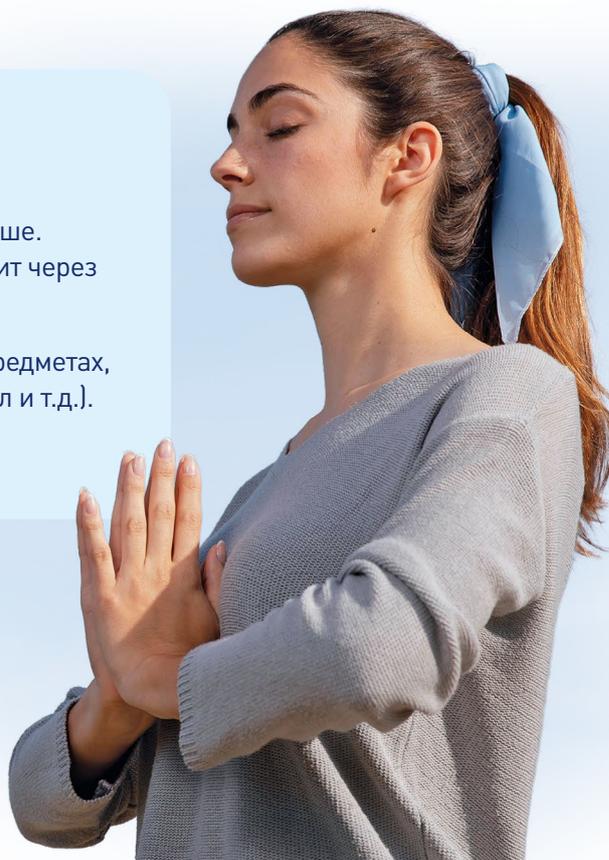
### Помощь при агрессии

Превентивный способ управления агрессией – занятие спортом, любыми единоборствами, духовными практиками, например, йогой, танцами, стрельбой в тире, посещение аттракционов и т.д.

Срочная самопомощь: порвать бумагу, предварительно написав на ней все, что хотелось высказать в тот момент; подняться и спуститься по лестнице; дыхательные техники; выговориться; побить подушку.

### Метод дневника самонаблюдения (10 мин. письма):

как прошел день; 5-10 вещей или событий, за которые вы чувствуете благодарность; эмоции за день; мои цели, мечты и задачи; мой анализ неудач; как сегодняшнее событие повлияет на меня через 5 лет..



### Метод планирования дня (важно для каждого):

режим сна, режим питания, список дел и увлечений, время отдыха.

### Антистрессовое питание:

сбалансированное и полноценное питание, прием пищи не менее 3-4 р/д, желательно в одно и то же время, небольшими порциями, включение в рацион белков, витаминов В, С, Е и А (чай, орехи, цитрусовые, бананы, шоколад, продукты из цельного зерна, сухофрукты, бурый рис, бобовые, шпинат, индейка, жирная рыба).

### Информационный детокс:

3-4 часа свободного времени; осознание ценности живого общения; больше положительных эмоций; снятие нагрузки с мозга; помощь нервной системе.

### Метод творчества:

рисование, вязание, лепка, вышивание, игра на музыкальном инструменте, песочная терапия. Творческие занятия помогают снизить уровень кортизола. Для того, чтобы справиться со стрессом, достаточно уделять творчеству всего 45 минут в день.

### Медитация и визуализация:

помогает отдохнуть, сфокусироваться. Улучшает концентрацию внимания, расслабляет нервную систему, позволяет успокоиться и сосредоточиться.



zetta®

8 800 100 88 00

WWW.GROUP.ZETTAINS.RU

000 «Зетта Страхование жизни»

115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023. Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru

Запись вебинара

Полное [расписание](#) и [записи вебинаров](#) можно посмотреть на нашем сайте

