

Эмоциональное напряжение –

психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций.

Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

Часто в жизни не получается расставить правильные акценты. Большинство из нас просто не умеют сделать шаг в сторону, взглянув на ситуацию под другим углом. Умение успокоиться в любой ситуации необходимо.

В этом вам помогут различные способы снять напряжение, позволяющие эффективно влиять на свое физическое и психоэмоциональное состояние.

Как предотвратить эмоциональное напряжение

1. Не стоит держать все в себе.
2. Не стоит пытаться контролировать все во круг.
3. Постоянно развивайтесь



Способы снятия эмоционального напряжения :

- Разговор.
- Переключаться на занятия, приносящие удовольствие.
- Стараться выспаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты и пр.).

Способы борьбы с эмоциональным напряжением

Даже используя все правила психогигиены, порой избежать эмоционального напряжения просто невозможно.

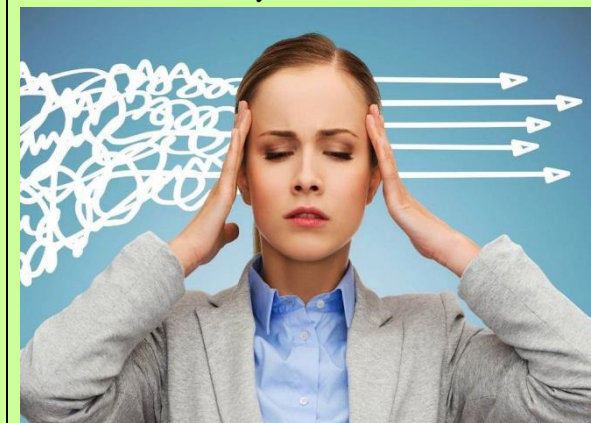
Впрочем, в большинстве случаев достаточно изменить не стрессовые факторы, а отношение к ним.

Разбейте задачу на части. Этот метод помогает, когда кажется, что проблему просто невозможно решить. Но если разбить её на несколько небольших частей, оказывается, что все не так страшно, как казалось сначала. Главное – не позволить эмоциям захватить Вас, не впадать в истерику. Попробуйте размышлять – что Вы можете сделать в первую очередь, что после этого и т.д.

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Тулюшкинский психоневрологический интернат»

Как снять эмоциональное напряжение



Составила: психолог Зуенок Н.В

2023 г.

Дыхательные упражнения

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. Необходимо успокоиться и 5-6 минут подышать.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох через нос как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом Вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.



Юмор

Юмор помогает справляться с любыми трудностями. Все, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Посмеяться над чем-либо это значит обесценить, понизить значимость трудных переживаний. Даже простое удерживание улыбки в течении 5 минут, позволяет улучшить настроение.



Здоровье - это главное

жизненное благо. Я. Корчак

Здоровье человека во многом зависит от душевного спокойствия. Нередко мы сталкиваемся с ситуациями, когда негативные эмоции нас переполняют, и мы чувствуем напряжение. Хроническое недосыпание, напряжённый график работы, конфликты – постоянные причины для переживаний и нервозности.

Внутреннее эмоциональное напряжение приводит к тому, что начинаются проблемы со здоровьем: возникает тревога, беспокойство, раздражение, обида, падает работоспособность, теряется концентрация внимания.

Экспресс-методы снятия эмоционального напряжения.



- Выпускаем эмоции
- Раскрываем душу
- Доверяем свои тревоги бумаге
- Выплескиваем эмоции в творчестве
- Повышаем собственную значимость
- Выполняем трудное задание



- Отвлечение: спортивные игры, обращение к любимому виду искусства (просмотреть хорошую комедию, послушать музыку).
- Переключение: посмотрите по сторонам, стараясь обращать внимание на те мелкие детали окружения, которых обычно не замечаете
- Работа над дыханием
- Мышечная релаксация
- Арт-терапия

