



# **ВЛАДЕЙ СОБОЙ ИЛИ**

**Психопрофилактика эмоциональных срывов**

# КТО ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

- 1. врачи;
- 2. родители;
- 3. учителя;
- 4. все кто угодно, только не сам человек;
- 5. сам человек.



# НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТРЕВОЖНОСТИ

Г.Селье различает три стадии стресса:

- Тревога, т.е. организм готов сразиться с возникшими трудностями и принять вызов судьбы.
- Сопротивление, возникает когда вы справляетесь с трудностью или привыкаете к беспокойству.
- Истощение, наступает, если человек продолжает переживать трудности или нервничать даже после их исчезновения.



# ТРЕВОЖНОСТЬ

- Личностная характеристика,
- Склонность человека к переживанию тревоги.

Это особенное эмоциональное состояние, которое возникает в тех ситуациях, когда причина опасности не ясна, неопределенна.



# ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ

- Запишите свои предположения, что может быть причинами тревожности.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Время работы – 3 минуты



# ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

- Проблемы в обществе;
- Болезни;
- Негативная информация, СМИ;
- Страхи;
- Нехватка времени;
- Постоянное недосыпание;
- Беспокойство о будущем;
- Отношения с родителями;
- Быстрый ритм жизни;
- И многое, многое, многое другое.



# ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

- Опишите ощущения человека, находящегося в состоянии тревоги или на грани эмоционального срыва.
  
- Время работы – 3 минуты



# ПРОЯВЛЕНИЯ

- Нервный срыв;
- Хождение из угла в угол;
- Агрессивность;
- Замкнутость, апатия;
- Нервозность, раздражительность;
- Рассеянность;
- Суета;
- Головная боль;
- Тяга к одиночеству.





# СТОРОНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

- Выделите в ситуации тревожности положительные и отрицательные моменты.

- Время работы – 3 минуты



# КАЧЕСТВА ТРЕВОЖНОСТИ

Положительные	Отрицательные
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Мобилизация сил организма</li><li>2. Изобретательность</li><li>3. Разнообразие и острота чувств</li><li>4. Повышение работоспособности</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Неспособность адекватно действовать</li><li>2. Волнение, суета, забывчивость, паника</li><li>3. Впадение в депрессию</li><li>4. Конфликт с людьми</li><li>5. Обморок</li></ol>



# КОРРЕКЦИЯ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

- Как можно предотвратить состояние ненужной тревожности и эмоциональных срывов или выйти из него?
  - Время работы – 3 минуты



# КОРРЕКЦИЯ

- Отвлечься какими-либо действиями:
  - Спорт, друзья, музыка, физические упражнения, крик, прослушивание музыки, уборка, медитация, порвать бумагу, поделиться с кем-нибудь, игры с водой.



## ПРОФИЛАКТИКА

- Ходить гулять, выезжать на природу;
- Общаться с друзьями;
- Аутотренинг;
- Счет до 100;
- Не принимать все близко к сердцу;
- Йоговское дыхание;
- Смотреть на огонь, текущую воду, рыбок.



# УПРАЖНЕНИЕ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- А Б В Г Д    Е Ж З И К    Л М Н О П
- Л П П В Л    В Л П В Л    Л П Л Л П
  
- Р С Т У Ф    Х Ц Ч Ш Я
- В П Л П В    Л В В П Л



- Научите себя справляться с волнением в экстремальных ситуациях, и вы сможете, сохранив свое здоровье, оставаться уверенным в себе человеком

