

# Приёмы самопомощи в критических для здоровья и душевного равновесия жизненных ситуациях

## 1. ОСНОВАНЫ НА ВООБРАЖЕНИИ: самовнушение с помощью определенных выражений

- «Я самая обаятельная и привлекательная»;
- «Таких сравнений как унижение и превосходство не существует, потому что каждый несравненно уникален»;
- «Каждый миг у Вас есть выбор - быть в аду или в раю»;
- «Дари любовь людям и эту любовь преумножай»;
- «Я здесь, потому что я нужен миру таким, какой я есть, иначе здесь бы был кто-нибудь другой. Тем, какой я есть, я выполняю что-то очень существенное и очень важное».

## 2. ОСНОВАНЫ НА ВНИМАНИИ:

- переключение внимания на что-нибудь другое, постороннее (конкретные предметы или светлое будущее);
- переключение внимания на действие руками, например четки или 2 каштана, 2 ореха, 2 шарика крутить в одной руке.

## 3. ОСНОВАНЫ НА ЛОГИЧЕСКИХ РАССУЖДЕНИЯХ:

- самоубеждение;
- сравнение, т.е. сопоставлять реальные проблемы с прошедшими тягестями, которые благополучно завершились или проблему другого человека сравнить со своей;
- самоанализ, который необходим для формирования правильного отношения к себе, окружающим и критической жизненной ситуации; для преодоления вредных привычек, а так же для самостоятельного исправления собственных отрицательных черт характера и т.д.
- самоанализ поведения на основе взгляда со стороны (впечатления обо мне окружающих, фото- и видеосъемка, посмотреть на себя в зеркало, т.е. увидеть себя со стороны);
- самоанализ по данным дневников и переписке, т.е. посмотреть на проблему прежнего дня новым взглядом и критически эту проблему переоценить.

## 4. ОСНОВАНЫ НА ПАМЯТИ:

- эмоционально-зрительная память - это вспоминание приятных зрительных образов из прошлого;
- эмоционально-слуховая память - это вспоминание приятных слов, которые Вам раньше говорили (лучше всего сочетать приятный зрительный образ с хорошими словами);
- эмоционально-моторная память - это вспомнить или придумать разные движения; просто потанцевать под хорошую музыку, любимую мелодию, песню; обязательно при этом все сделанное запомнить, что бы потом можно было повторить при таком же плохом самочувствии;
- эмоционально-сенсорная - вспомнить приятный вкус, запах, тактильные ощущения для успокоения или расслабления(при этом запах сена навевает хорошие воспоминания, снимает напряжение и через это улучшается сон; запах ели - успокаивает).

## 5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- эмоционально-мышечные, т.е. улыбнуться, показать себе в зеркало гримасу, смешно походить или просто побаловаться; заняться выполнением разнообразных физических упражнений, начать стирать, мыть пол, посуду или просто переставлять книги с одной полки на другую; просто расслабиться и полежать на диване;
- эмоционально-легочные, т.е. использование управляемого дыхания, где медленный вдох и резкий выдох - активизируют, а быстрый вдох и медленный выдох - расслабляют;
- эмоционально-сосудистые или термопроцедуры, т.е. при плохом, унылом состоянии принять ванну с температурой воды 31 градус, а при сильной активности и большом возбуждении - горячую ванну, а лучше всего поможет парилка.