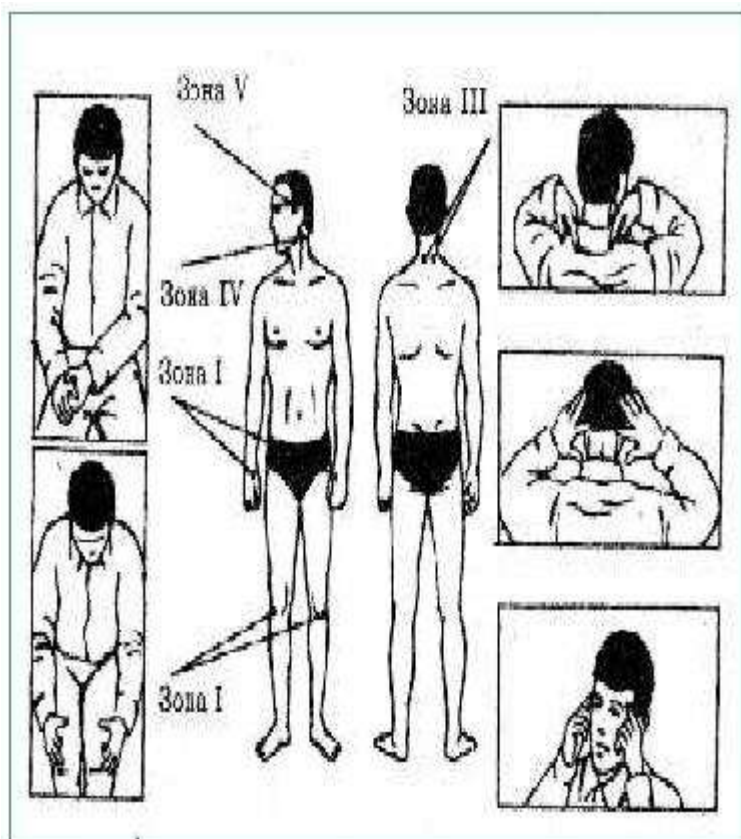


Профилактика утомления и восстановление работоспособности

Профилактике утомления и поддержанию и восстановлению работоспособности способствуют:

- регулярная утренняя зарядка;
- отдых, адекватный психофизиологическим затратам (включая отдых в течение и после рабочего дня, полноценный сон, отдых в выходные и в отпуске);
- рационально организованная деятельность;
- прогулки не менее 10-15 минут утром и вечером с успокаивающими дыхательными упражнениями;
- самомассаж головы, рук ступней ног 2 раза в день - утром и вечером;
- аутогенная тренировка;
- рациональное питание;
- самомассаж биологических активных точек (БАТ).

Самомассаж БАТ способствует регуляции нервных процессов (возбуждения и торможения), улучшению деятельности органов зрения, слуха, внимания, памяти, мышления, снятию сонливости, уменьшению головной боли, мышечного дискомфорта.



Зона 1 расположена на тыльной поверхности кисти руки в углу между большим и указательным пальцами. Массаж зоны производится большим пальцем.

Зона 2 находится в области наружной части колена на 3-3,5 см ниже коленной чашечки. Для поиска зоны необходимо: согнуть ногу в коленном суставе, положить ладонь на коленную чашечку, пальцы кисти прижать к большой берцовой кости. При этом кончик среднего пальца касается зоны воздействия.

Зона 3 находится в области надплечья по верхнему краю трапецевидной мышцы у

места ее прикрепления к острым отросткам шейных позвонков. Для поиска зоны следует ладонь кисти положить на надплечье. Надавливая на тело указательным пальцем, найти зону максимальной болезненности.

Зона 4 расположена на тыльной части шеи у основания сосцевидного отростка. Поиск зоны осуществляется указательным пальцем. Массаж производится одновременно обеих точек.

Зона 5 находится на лице у наружного края бровей, где при прощупывании (пальпации) определяются углубления (ямочки).

После того, как вы нашли вам нужную зону, надавливая на нее в течение 1 мин, сделайте 80-100 вращательных движений по часовой стрелке. Критерием правильного воздействия является появление "вызванных ощущений" (болевых ощущений, чувства тепла, ломоты).

Профилактика стрессовых состояний

Методы подготовки к стрессирующей ситуации

1. Метод рационализации предстоящего события. Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: где произойдет волнующее вас событие, во что вы будете одеты, что вы будете говорить, во что будет одет собеседник, что он будет говорить. В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать.

2. Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для тех, кто часто сомневается). Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь так же успешно.

3. Метод избирательной негативной ретроспекции. Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

4. Метод зеркала. В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

5. Метод детальной визуализации неудачного исхода ситуации (предельное усиление). Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

Методы нормализации состояния в стрессовой ситуации

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации, и от нашей способности "держать себя в руках" и не поддаваться на провокации со стороны собеседника зависит исход общения. Эффективны следующие методы работы над своим состоянием, выполнить которые несложно после некоторой тренировки:

- по возможности смените обстановку; например, если предыдущий этап разговора закончился "накалом страстей", то целесообразно проводить следующий этап в другом помещении либо изменить дизайн существующей "переговорной" комнаты;
- следите за своим дыханием; если вы хотите оставаться хладнокровным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха;
- обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе, тогда вам будет легче донести до визави содержание своих мыслей в максимально корректной форме; некоторым людям с "горячим" темпераментом психологи рекомендуют досчитать до ста, прежде чем начать возражать оппоненту.

Методы нормализации состояния в постстрессовой ситуации

Стресс уже наступил. Теперь нам нужно сделать все возможное, чтобы снизить его негативные последствия. Предлагаемые способы можно разделить на две большие группы.

1. Работа с эмоциональной составляющей стресса:

релаксация: движение, ходьба, вкусная еда, ванна с успокаивающими травами и маслами, музыка, аутотренинг, массаж;

еще один способ отдыха - активизация обоих полушарий головного мозга, этой цели можно достичь, выполняя любые движения одновременно руками и ногами, значительная физическая нагрузка;

переключение внимания на другое занятие - юмористический фильм, книга или спектакль, хобби.

2. Работа с когнитивной познавательной составляющей стресса:

осознание главных целей в жизни, сравнение их и травмирующего вас события в масштабе мировых проблем;

"проговаривание" проблемы: стресс - это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому психологи рекомендуют подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику; визуализация проблемы в разных рамках: мысленно поместите проблему, тревожащую вас, в темную картинку, под фонарь. А затем представьте, как падает снег и засыпает эту картинку хлопьями.