

И последнее. Научиться расслабляться в любой обстановке Вам помогут методы аутогенной тренировки. Занятия аутогенной тренировкой (вначале – под руководством врача) необходимо проводить ежедневно, тренируясь в последовательном расслаблении различных мышечных групп. А когда Вы научитесь приемам расслабления, то сможете снимать нервно-эмоциональное напряжение в любой обстановке – в транспорте, во время работы, дома.

Если Вы попали в конфликтную ситуацию, постарайтесь снизить отрицательные эмоции зарядкой, физическим трудом, прогулкой на воздухе, займитесь любимым делом, одним словом, постарайтесь отвлечься.

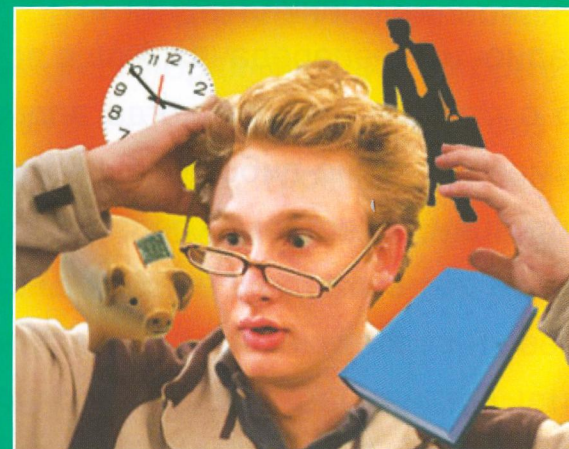
Помните!

Современный культурный человек обязан управлять своими эмоциями.

Воспитывать это умение надо с детства.

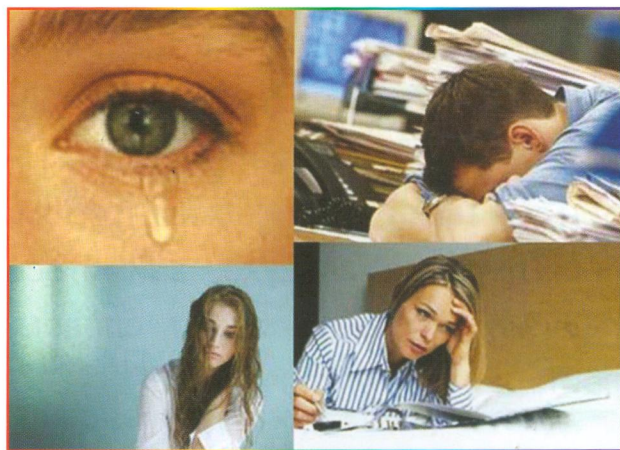
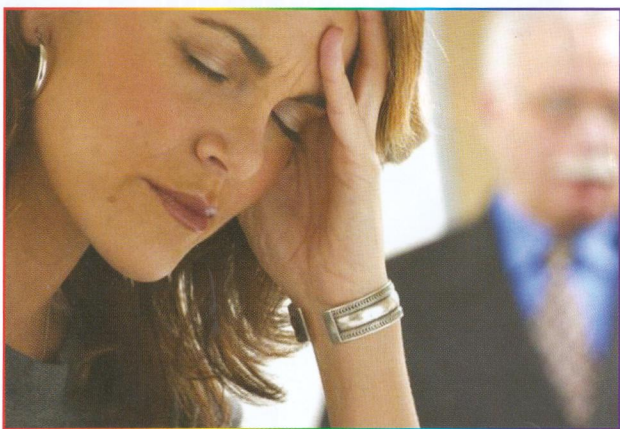
Учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр медицинской профилактики», г. Ханты-Мансийск
E-mail: ozmp@mail.ru Web-сайт: www.cmphm.ru

ООАО «Полиграфист».
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области
628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 46. Тел.: 33-29-84, 33-49-91.
E-mail: izdatel@xmprint.ru.



**Учитесь
управлять
СВОИМИ
ЭМОЦИЯМИ**

«Стресс» в переводе с английского языка означает «напряжение». Это слово часто встречается в современном языке: в разговоре и литературе, в радио- и телепередачах. Чаще всего о стрессе говорят, когда подразумевают какие-либо конфликтные ситуации, в которые попал человек, и это вызвало у него сильнейшее напряжение всех защитных сил организма. Такое состояние всегда сопровождается возникновением отрицательных эмоций. Сами по себе отрицательные эмоции являются естественными защитными реакциями на ситуации,



в которых человек не может удовлетворить свои потребности – биологические или социальные. Отрицательные эмоции в таких случаях необходимы, так как они усиливают субъективную оценку возникшей ситуации и стимулируют деятельность человека, направленную на устранение причины, вызвавшей отрицательные эмоции. Если длительное время человеку не удастся достичь желаемого результата, отрицательные эмоции приобретают «застойный» характер, и тогда у человека формируется непрерывное эмоциональное возбуждение.

Вот такого чрезмерного нервно-эмоционального перенапряжения, вызывающего нарушение деятельности нервной системы и, в конечном итоге, всего организма, следует избегать не только больным, но и здоровым людям.

Чем же опасно это состояние, которое можно назвать «эмоциональным стрессом»? В случаях эмоционального стресса возникшее возбуждение длительно сохраняется в структурах мозга и может оставаться даже после устранения причины, вызвавшей конфликтную ситуацию. Это вызывает не только защитные реакции организма, но и приводит к болезням: ишемической болезни сердца (стенокардии), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и целому ряду других заболеваний, связанных с перенапряжением различных функциональных систем организма.

Как же предотвратить опасные последствия стрессовых ситуаций?



Главная профилактическая мера – соблюдение четко спланированного распорядка дня. Правильно спланированный распорядок дня позволит выполнить все задуманные дела, решить все вопросы на работе и дома. В противном случае нерешенные вопросы будут постоянно тяготить вас, вызывать озабоченность, что довольно скоро приведет к истощению нервной системы. Старайтесь правильно использовать рабочее время и ор-

ганизовать его так, чтобы не было необходимости что-то доделывать за счет досуга. В течение рабочего дня надо еще и предусмотреть некоторый резерв времени на случай непредвиденных заданий.

Почему-то чрезмерное волнение, повышенная эмоциональность во время работы становятся привычными для многих людей, хотя очень редко это бывает связано с какой-либо стрессовой ситуацией. При этом люди часто забывают, что сильное волнение снижает производительность труда, повышает вероятность ошибок в выполнении

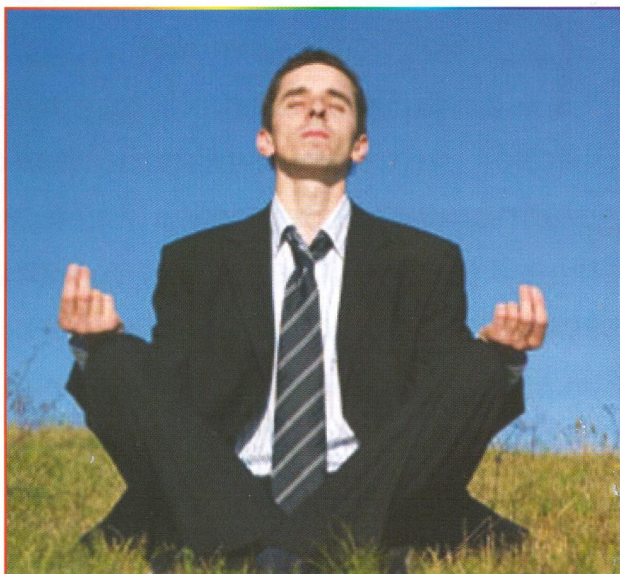


той или иной работы. По существу, ненужные волнения во время работы препятствуют реализации творческих возможностей человека.

Есть довольно обширная категория людей, которые считают, что вспыльчивость, раздражительность, громкий, категоричный тон помогают отстаивать свое мнение. В действительности, как утверждают психологи, все обстоит наоборот. Спокойный, доброжелательный, негромкий тон разговора, желание понять собеседника помогут ему при необходимости легче принять Вашу точку зрения.

Приучите себя постоянно контролировать свое нервно-эмоциональное состояние. Проверяйте, соответствует ли нервно-эмоциональное напряжение данной ситуации, можете ли Вы управлять своими эмоциями или эмоции подавляют в Вас разум.

И если Вы поймете, что в данной ситуации нервно-эмоциональное напряжение чрезмерно, то надо заставить себя расслабиться.



Очень благотворно действует на нервную систему, снимает нервно-эмоциональное напряжение, переключение с одного вида труда на другой, чередование физического и умственного труда, активный отдых. Поэтому при малоподвижной работе не пренебрегайте производственной гимнастикой, а после работы хотя бы часть дороги домой постарайтесь пройти пешком.

Снимает напряжение правильное использование обеденного перерыва. Однако многие, к сожалению, и за обедом продолжают вести производственные споры, решать те или иные проблемы. При этом страдает не только процесс пищеварения, но и нервная система. Поэтому во время еды надо уделять внимание еде, а не тем нерешенным производственным задачам, которые ждут вас.

Умейте отключаться от рабочих дел и конфликтов дома. Домашний отдых, общение с близкими людьми, друзьями особенно важны для отдыха нервной системы.

Перед сном, когда уже сделаны все домашние дела, выйдите погулять на 30-40 минут. Это полезнее, чем сидение в кресле у телевизора.

Нужно помнить, что избежать нервно-эмоционального напряжения можно, только реаль-

но оценивая как свои собственные возможности, так и возможности окружающих Вас людей. Поэтому и дома, и на работе не ставьте перед собой и перед другими людьми задач, которые по объективным причинам не могут быть решены. Это всегда ведет к конфликтным ситуациям и нервно-эмоциональным перегрузкам.

