



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НЕОБХОДИМА, ЕСЛИ ВЫ:

- испытываете стресс и постоянное психоэмоциональное напряжение, источником которого является работа;
- чувствуете профессиональное выгорание;
- переживаете страх и неуверенность во время поиска работы или адаптации к изменяющимся условиям работы.

КАК РАБОТАТЬ СО СТРЕССОМ?

Есть ряд упражнений, которые помогут вам снизить эмоциональную напряженность. Вот некоторые из них:

«Температура стресса»

Выпишите все источники беспокойства, которые есть в вашей жизни на данный момент. Количество пунктов может быть любым. Оцените, насколько каждый из них оказывает влияние на вашу жизнь прямо сейчас, по десятибалльной шкале, где 1 — это минимальная оценка, а 10 — максимальная.

Те источники беспокойства, которые по вашей шкале набрали наибольшие баллы, требуют пристального внимания в первую очередь.

Задайте себе вопросы:

- Могу ли я их устранить совсем?
- Могу ли я уменьшить влияние, которые они на меня оказывают?
- Как именно я могу это сделать?

Наметьте план действий в соответствии со своими ответами и следуйте намеченному плану.

Похвала

Хвалите себя чаще. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок – это одна из причин увеличения нервозности, раздражительности.

Поэтому важно поощрять себя самому. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!».



Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз. А теперь мысленно похвалите себя за то, что у вас вчера или сегодня хорошо получилось.

Лимон

Представьте, что в руке у вас находится лимон. Мысленно соберите и поместите в этот лимон все негативные мысли, все сомнения, все раздражение. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок.

Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон, а вместе с ним — и все то, что вы туда поместили, и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, и на душе стало приятно и спокойно.

Листок

Для снятия отрицательных последствий стресса можно сразу после события, наедине с собой, выразить вслух или письменно все, что вы хотите или хотели сказать. Листок с написанным надо порвать и выкинуть, а если есть такая возможность, то даже сжечь.

**ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ В ПРОРАБОТКЕ ЭМОЦИЙ ВЫ МОЖЕТЕ
ОБРАТИТЬСЯ В СЛУЖБУ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ И ПОЛУЧИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА-ПСИХОЛОГА.**



**Записаться
к специалисту-психологу**

Опытные специалисты-психологи помогут:

- правильно оценить ваше сегодняшнее состояние;
- определить ценностные ориентации;
- проанализировать свои возможности;
- чувствовать себя более уверенно на рынке труда.