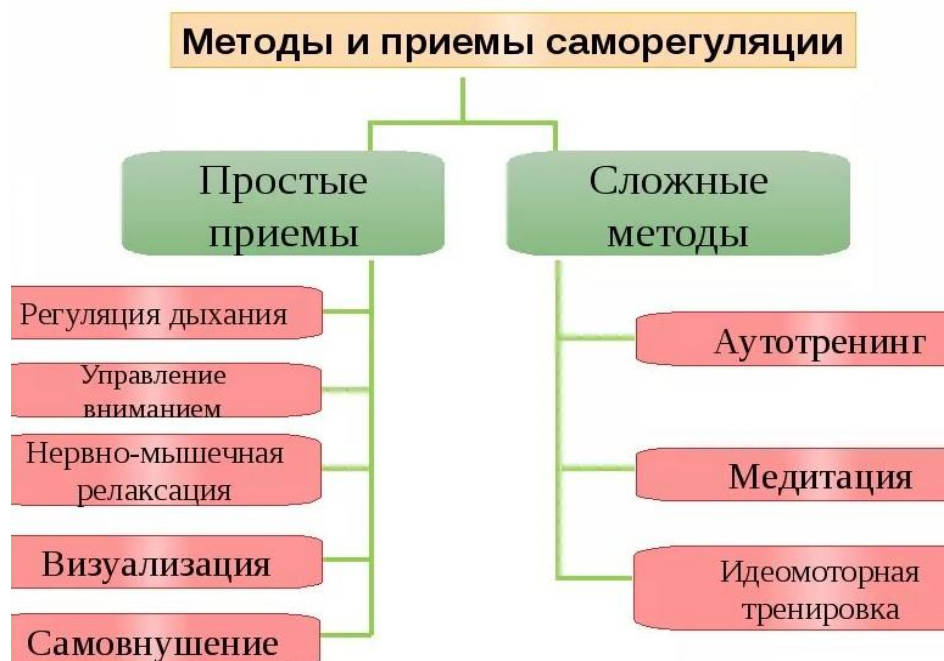


О ПОЛЬЗЕ НАВЫКА ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

При взаимодействии с окружающим миром человек может сталкиваться с информационной перегрузкой, интенсификацией общения, напряженностью в повседневной, профессиональной или учебной деятельности, другими негативными факторами. Это отрицательно сказывается на физическом и психическом состоянии человека, вызывает ухудшение здоровья, способствует обострению хронических заболеваний, вызывает психоэмоциональное напряжение, приводит к снижению работоспособности, создает чувство собственной нересурсности.

Важным звеном в решении этих проблем является формирование навыка психической саморегуляции. Используя приемы психической саморегуляции, мы помогаем себе: снимаем эмоциональное и мышечное напряжение, восстанавливаемся, предупреждаем истощение нервной системы, укрепляем наши защитно-адаптивные качества. Приемы психической саморегуляции развивают силу воли, творческие способности, способствуют духовному развитию, подкрепляют эффект других видов лечения!

Навык психической саморегуляции помогает нам сохранять внутреннее равновесие при любых стрессовых обстоятельствах -это наша внутренняя точка опоры!



Подготовила психолог Орехво О.В.
УЗ «Гродненский ОЭД»