

# Помоги себе сам: техники психологической самопомощи



Психолог Единого центра  
сопровождения участников СВО и  
членов их семей Иркутской области  
Стрелова Оксана Геннадьевна

# Способы саморегуляции



Дыхательные  
техники



Техники  
связанные с  
движением



Техники  
связанные с  
воздействием  
слова



Техники  
связанные с  
использовани  
ем образов

# Упражнение

## «Парное мышечное напряжение»

Можно его делать по всему телу (лицо, руки, корпус, бедра, голени, ступни), либо одномоментно (например, сжать кисти в кулаках).

Напрягитесь на 30 секунд и затем с выдохом максимально расслабьтесь



# Упражнение «Ой, боюсь, боюсь»

- Сильно напрягите мышцы рук, ног, лица
- Трясите всем телом, будто бы в порыве жуткого испуга, в течение минимум 30 секунд.
- Если страх и нервная дрожь не проходят, повторите еще раз или больше.



# Упражнение «Бабочка»

- Скрестите руки на груди, ладони оказываются на предплечьях.
- Начните себя похлопывать поочередно по каждому предплечью. У вас получится довольно громкое, внятное похлопывание — то есть, ритм. И если некоторое время его держать, вы сможете заметить, как выравнивается наше эмоциональное состояние.



## 4. Представляем

### Упражнение «Солнечный зайчик»

Занять удобное положение, сидя или полулежа, расслабить все мышцы. Закрывать глаза и представить себя на солнечной поляне, пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце.

Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть. Солнечный луч бежит по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение.



# 4. Говорим с собой

## Самоприказ

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

- Сформулируйте самоприказ;
- Мысленно повторите его несколько раз.

## Самоодобрение

- 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



**Благодарю за  
внимание!**

