


# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА


*Мужество — добродетель, в силу которой люди в опасности совершают прекрасные дела.*


*Аристотель*

## РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ

 Тревожное состояние в условиях отсутствия возможности изменить ситуацию – не идёт на пользу психологическому и соматическому здоровью.

В сложных для жизнедеятельности условиях при отсутствии возможности реализации мобилизационного состояния организма: «бей или беги» – выделяется гормон стресса. За желанием убежать или бороться, в данной ситуации, стоит потребность сбросить тревогу.

 Важно прислушаться к своим чувствам, при этом не впадать в тревожное расстройство, а сохранять **объективность** и **трезвость** оценки происходящего, своего мышления.

 Необходимо позволить себе испытывать тревожное чувство, так как наличие его является естественной и нормальной реакцией организма, особенно в рамках информационных, физических и психологических перегрузок.


 Узнайте, о чём хочет предупредить Ваше чувство. Посмотрите в глаза тревоге и мысленно спросите, о чём она сигнализирует?

## ТЕХНИКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

- 1 Включите воображение и представьте себе самый сложный сценарий развития ситуации
- 2 Объективно оцените вероятность его осуществления
- 3 Продумайте примерный план своих действий в случае его осуществления

*При наличии признаков невроза, тревожного расстройства и прочих нарушений - рекомендуется обратиться к психотерапевту либо врачу - психиатру.*

 Определите, в какой части тела или в группе мышц расположена Ваша тревога. Расслабьте это место и «отпустите» волнение.

 При общении с человеком, находящимся в беспокойном состоянии - проявите участие и сочувствие. Старайтесь говорить успокаивающе, не прибегая к повышенным интонациям.

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДРУЖЕСКИЕ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Проявляйте **заботу** и внимание к близким в мелочах: помощь при выполнении работы по хозяйству, искренняя благодарность, потчевание вкусностями.



Постарайтесь не использовать в речи слова - **конфликтогены**, которые могут стать благоприятной почвой для разногласий.

## КОНФЛИКТОГЕНЫ

ОСКОРБЛЕНИЯ (Лентяй!)	ХВАСТОВСТВО (Я успешнее тебя!)	ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ (Ты должен!)	КАТЕГОРИЧНОСТЬ (Ты всегда так делаешь!)
УГРОЗЫ (Я тебе припомню!)	ОБВИНЕНИЯ (Это всё из-за тебя!)	НАСМЕШКИ (Неудачник!)	СНИСХОДИТЕЛЬНОСТЬ (Как можно этого не знать?!)
ВЫРАЖЕНИЕ ОТКРЫТОГО НЕДОВЕРИЯ (Ты не понимаешь!)	НАВЯЗЫВАНИЕ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ (Делай, как я сказал!)	ОБИДНЫЕ СРАВНЕНИЯ (Как ребёнок!)	НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ (Я не хочу с тобой разговаривать!)



Мобилизация сил **каждой личности** для достижения **единой цели** позволит успешно преодолеть переломный период.



Ввиду вынужденного взаимодействия в рамках своей команды с лишением возможности контакта с иными людьми, в целях профилактики неприятных явлений, рекомендуется минимизировать провоцирующие

факторы – **соблюдать баланс в общении, уважая личные границы каждого!**

Амбициозным личностям уместно найти, нетравмирующий окружающих способ для реализации соревновательных потребностей.



**Темы, которые не принято обсуждать:** личная жизнь, финансы, здоровье, политика.

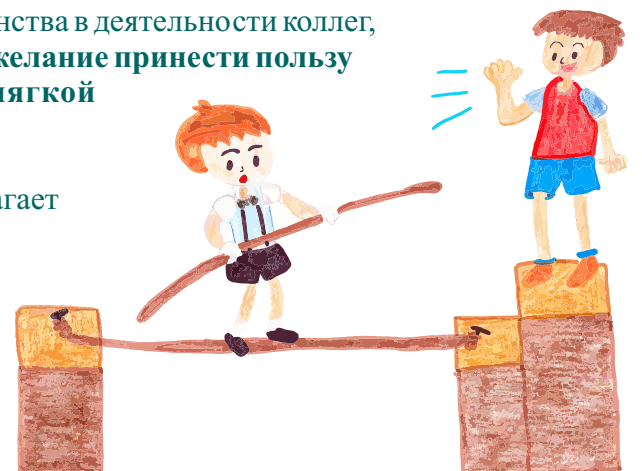


Выражая субъективные представления относительно различных жизненных ситуаций, подумайте **о форме подачи** и вероятности задеть чувства присутствующих, имеющих в прошлом драматический опыт, о котором Вы можете не знать.



Отмечая несовершенства в деятельности коллег, возьмите за основу **желание принести пользу в дружелюбной и мягкой форме.**

Деструктивная же критика не предполагает конструктивного взаимодействия, не оставляя место для дальнейшего сотрудничества.



**Боткинская  
Больница**  
Москва 1910



+7 (499) 762-61-71



mossimcentr@gmail.com



botkinmoscow.ru/simcenter



msc\_botkin