

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ПО РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ

Памятка сотруднику полиции
«Как справиться со своими
ЭМОЦИЯМИ»

Улан-Удэ
2024



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Что такое стресс?.....	4
Как справиться, если вокруг стресс?.....	6
Мое внутреннй баланс или как помочь себе не выгореть.....	7
Как проживать свои эмоции?.....	8
Приемы саморегуляции.....	11
Вдохновляющие фразы.....	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14

ВВЕДЕНИЕ

Как и во все времена человек сталкивается со стрессом, который вызывает состояние напряжения и зачастую даже бывает разрушителен для организма. В современном мире данная тема наиболее актуальна, ведь с ускорением ритма жизни, информационной нагрузки, происходит и увеличение факторов вызывающих стресс.

Поэтому, так важно уметь помочь себе, а особенно, являясь сотрудником органов внутренних дел, знать, как держать под контролем свое состояние, как восстановить свои внутренние ресурсы, преодолеть эмоциональное потрясение и конечно, как помочь другим.

Представленный перед Вами материал поможет объяснить сложные механизмы организма простыми словами. И ответить на главный вопрос: «Как справиться со своими эмоциями?»

*Экстремальная ситуация покажет
уровень ваших ожиданий и реальность вашей подготовки*

Что такое стресс?

Стресс - неспецифический ответ организма на сверхсильный раздражитель.

Причины:

- конфликты на работе, в семье, с друзьями
- недовольство собой, своими достижениями
- рутинный образ жизни
- потеря чего-то или кого-то

НО, стресс вызывают не только негативные события, он также может присутствовать когда в жизни случаются:

- свадьба
- переезд
- победа в соревнованиях и т.д.

Стресс постоянно присутствует в нашей жизни. Стоит отметить, что он бывает нам необходим, ведь благодаря ему, мы лучше адаптируемся к изменяющимся условиям окружающей среды. Умеренный стресс повышает работоспособность, обостряет концентрацию внимания и память.

Вредный тип стресса истощает нервную систему и бьет по здоровью. Наше тело не может постоянно работать на износ, эффективность снижается, умственная активность падает, мы начинаем постоянно ощущать усталость.

*Стресс – это не то, что с вами случилось,
а то*

**То, что я не могу
контролировать**

мнение окружающих

прошлое

будущее

чувства и поведение других

их выбор

настроение других

время

то, что думают другие

Как справиться, если вокруг стресс?

Не редко стрессом выступают конфликты между людьми, предположим ситуацию: кто-то кричит на вас, может быть вам и понятно, почему это происходит, но тем не менее неприятно, когда это происходит. Есть несколько вариантов реагирования:

- агрессивная реакция: накричать в ответ, что еще больше осложнит взаимоотношения;

- уйти. Данная пассивная реакция часть приводит к охлаждению взаимоотношений;

- оптимальное самоутверждение, здесь необходимо найти формулировку, которая отразит вашу точку зрения.

Но, как же поступить, чтобы снизить накал в обстановке?

- не спешите отвечать;

- обратите внимание на скорость и громкость своей речи;

- не защищайтесь и не нападайте в ответ;

- если возможно, возьмите тайм-аут. Подышите воздухом, попейте воды, умойте лицо и руки прохладной водой;

- ориентируйтесь на результат;

- уединение. Никогда не решайте конфликт прилюдно;

- предположите причину, продемонстрируйте готовность понять другого, уважение к его чувствам, желание изменить ситуацию.

Я не поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю. (В. Франкл)

Мое внутреннй баланс или как помочь себе не выгореть

- Осознанность. Начинайте и заканчивайте день с упражнениями на осознанность. Даже 5 минут могут дать перезарядку.
- Правило 80/20 по закону Парето 80% результатов приходится на 20% усилий. Определите задачи на день с наибольшей эффективностью и сосредоточьтесь на их выполнении.
- Информационный барьер: ограничьте отвлекающие и ненужные факторы.
- Учитесь говорить «нет». Выполняя просьбы и поручения других, вы можете упустить свое время и энергию.
- Гармония тела и ума: сбалансируйте свое питание и сон – это основа вашего внутреннего и внешнего состояния.

Слышать себя – только так возможно обрести,

Как проживать свои эмоции?

Благодаря эмоциям мы взаимодействуем с окружающим миром, получаем от нее сигналы, принимаем решения. Бывает так, что эмоции становятся «управляющим центром» нашего разума. Попадая под сильное влияние эмоцией (гнев, страх, зависть, обида и т.д.) многие могут совершать необдуманные поступки, которые нередко становятся не очень хорошими последствиями.

Чтобы избежать неприятных моментов, каждый раз, мы должны учиться управлению ими. Давайте разберем некоторые ошибки при возникновении сильной эмоции:

1. Блокировка эмоций. Я запрещаю себе испытывать эмоцию, которая мне не нравится и убираю ее внутрь.

2. Вежливая улыбка. Чтобы не казаться грубым или оставаться хорошим, человек сменяет свои задетые чувства, на позитивный настрой. Тем самым оповещая организм, что его чувства и эмоции не важны.

3. Дорогу эмоциям. Позволять себе: орать, когда в гневе, скулить, когда страшно, биться, как ребенок, в истерике. Тем самым, разрешая взять верх эмоциям над вами.

4. Перекалывание ответственности. «Это не я был таким, это что-то на меня нашло». Данное поведение приводит к тому, что человек, даже считая, что он владеет собой, может стать «заложником» своих эмоций.

КАК ПРОЖИВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?



Неприятное событие

1. Остановись! После трудного рабочего дня, выходя с работы, подождите 10 минут (на улице или в машине), прежде, чем отправитесь дальше. Уберите гаджеты, устройтесь поудобнее и посидите спокойно в тишине.

2. Осознайте, где вы? В удобном положении, с прямой спиной, глубоко подышите и почувствуйте свое тело. Что вы почувствуете? Какое ощущения испытываете?

Как правило, большую часть времени мы не осознаем, что происходит вокруг. Такое замедление позволяет сконцентрироваться и оглянуться вокруг.

3. Запоминай! Еще с детства нам говорили учить стихи. Этот способ помогает улучшению нашей памяти, а значит и вниманию. Вы можете тренировать себя запоминая телефоны, номера машин, предметы стоящие в помещении, имена.

4. Вспоминай! Мы постоянно так сильно желаем, что наступивший рабочий день подошел к концу, что даже забываем произошедшее в нем, день превращается в неделю, неделя – в месяц, а месяцы –в года, получается настоящий день сурка. От чего нашего стресса становится больше, хорошего настроения меньше, а внимательность, вообще, исчезает.

Дайте себе 5 -10 минут перед сном, чтобы вспомнить, что за прошедший день вас впечатлило, какие эмоции вы испытали, каких людей встретили.

*Подавленные эмоции не умирают. Их заставляют замолчать.
И они изнутри продолжают влиять на человека. (З. Фрейд)*

Приемы саморегуляции

Саморегуляция – знание возможностей своего организма. Умение управлять собственными чувствами, мыслями и поведением для достижения долгосрочных целей.

К задачам саморегуляции относятся:

- снижение тревоги
- восстановление чувств личностной целостности
- возвращение контроля над происходящим.

К естественным методам саморегуляции относятся: отдых и сон, пешая прогулка, прослушивание музыки, просмотр кино, юмор, улыбки общение с приятными людьми, размышления и внутренний диалог.

1. Дыхание – не только важнейшая функции организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и воздействия на центры мозга.

Упражнение: ровное дыхание. Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, входи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего. Закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд – минуту.

Упражнение: диафрагмальное дыхание. Включает в себя полное выдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается».

Упражнение: 4-7-8. Начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

*Значимы не наши страхи и не наша тревожность,
а то, как мы к ним относимся. (В. Франкл)*

2. Аутогенная тренировка.

Условия проведения: находиться в тихом месте; расслабиться в удобной позе; сконцентрировать внимание на чем-либо; осуществлять концентрацию внимания особым образом, пассивно, не стремясь к достижению какого-либо результата)

Упражнение: Вы идете по лесной тропинке. Свежий ветерок ласкает ваше лицо. Вы слышите шелест листвы, пение птиц, журчание ручья. От этого ручья веет свежестью. Это источник приятной, живительной энергии. Представьте, как с каждый вдохом приятная энергия ручейка проникает в Ваше тело, заполняя каждую его клеточку. Вы с радостью поглощаете эту энергию.

С каждым вдохом вы наполняетесь энергией, а с каждым выходом отработанная энергия покидает Ваше тело. Почувствуйте, как постепенно в такт с дыханием наливается свежестью, здоровьем, бодростью, жизненной силой. Замечательно. Итак, прогулка по лесу завершается.

3. Визуализация.

Упражнение 1: Внимательно рассмотрите в течении нескольких мгновений какой-либо предмет. Закройте глаза представьте его как можно подробнее и ярче.

Упражнение 2: Представьте свою квартиру, мысленно пройдите по комнатам.

Упражнение 3. Представьте свое отражение в зеркале.

Уберечь себя от горя можно путем полного отстранения себя от жизни, а значит, и от способности испытывать радость. (Э. Фромм)

Вдохновляющие фразы

- «Я сильнее, чем эта ситуация»
- «Все трудности временны, я найду выход»
- «Это всего лишь испытание, ч справлюсь»
- «Каждая проблема имеет решение и я его найду»
- «Моя сила и мой опыт помогут мне в решении задач»

Предлагаем записать те фразы, которые выразят Вам поддержку в сложной ситуации:

Величайшее открытие моего поколения состоит в том, что человек может изменить свою жизнь, изменив свое отношение к своему разуму. (У. Джеймс)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Служба для сотрудника органов внутренних дел является неотъемлемой частью его жизни, которая проходит через все сферы его жизни. Полученные эмоций и прожитые моменты, которые происходят дома, на работе, с друзьями, влияют друг на друга, что сказывается на состоянии всего организма и восприятии, в целом. Как вы могли уже прочесть, эти эмоции могут быть, как положительными, так и отрицательными. И наша задача, понять свое внутреннее состояние, осознать потребности, не бояться показать свои чувства и учиться управлять своими эмоциями.

Опираясь на мысли, тело и эмоции, можно успешно противостоять стрессовым факторам. Стремитесь к укреплению своего психического и физического здоровья. Если справиться самостоятельно не получается, за помощью можно обратиться к психологу.

И помните: «Если вы потеряли контроль над эмоциями, значит – вы потеряли контроль над ситуацией».

«Единственный человек, с которым вы должны себя сравнивать,

*это вы в прошлом. И единственный человек, лучше
которого вы должны быть, - это вы сейчас»*
З. Фрейд

Памятка
сотруднику полиции
«Как справиться со своими
эмоциями»