***Саморегуляция эмоционального состояния***

***Психическая саморегуляция*** *представляет собой управление человека своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия человека на самого себя посредством силы слов ([аффирмаций](http://4brain.ru/blog/%D0%B0%D1%84%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/)), мысленных образов (*[*визуализации*](http://4brain.ru/blog/%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D1%83%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BC%D0%B5%D1%87%D1%82%D1%8B/)*) и управления дыханием и тонусом мышц (*[*релаксации*](http://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/)*).*

**Естественные способы психической саморегуляции**:

*музыка*

*танцы*

*движение*

*массаж*

*взаимодействие с природой и животными*

*еда*

*сон*

*Доступными способами естественной саморегуляции также являются: выражение комплиментов, похвалы, вдыхание свежего воздуха,* [*концентрация внимания*](http://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0-%D0%BD%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%BE/)*на приятных вещах, мышечное расслабление, потягивание и другие подобные движения, размышления* *о чем-то приятном, юмор и т.п.*

***Способы саморегуляции эмоционального состояния:***

***Способы [саморегуляции](https://4brain.ru/psyreg/?ici_source=ba&ici_medium=link), связанные со словесным воздействием.***

[Воздействие словом](http://4brain.ru/oratorskoe-iskusstvo/?ici_source=ba&ici_medium=link) отличается тем, что активизирует сознательные механизмы самовнушения. В результате этого начинается прямое воздействие на психофизиологические функции, выполняемые организмом. Как правило, словесные самовнушения формулируются посредством кратких и простых утверждений, в которых не используется частица «не».

*Словесное воздействие может выражаться в самоприказах, самопрограммировании и самоодобрении.*

***Способы саморегуляции, связанные с движением***

*Психические нагрузки инициируют напряжение мышц – мышечные зажимы. Техника эффективного мышечного расслабления такова:*

*Нужно сесть и принять удобное положение тела*

*Затем следует закрыть глаза и начать медленно и глубоко дышать*

*После этого необходимо окинуть внутренним взглядом всё своё тело, начиная с макушки и заканчивая пальцами ног или* *наоборот, найдя таким образом самые напряжённые места (как правило, это живот, плечи, затылок, шея, челюсти, губы или рот)*

*Следующим шагом* *станет ещё более сильное напряжение мест мышечных зажимов, вплоть до дрожания (напрягаться нужно на* *вдохе)*

*Теперь нужно постараться* *прочувствовать новое напряжение*

*И в конце нужно резко* *расслабиться (расслабляться нужно на выдохе)*

***Способы саморегуляции, связанные с дыханием***

*Способы дыхательной саморегуляции:*

*Нужно сесть, принять удобное положение тела и сосредоточиться на дыхании*

*Считая до четырёх, следует сделать глубокий и медленный вдох (используйте брюшное дыхание*

*Затем нужно задержать дыхание и также досчитать до четырёх*

*После этого требуется, считая уже до шести, сделать плавный выдох*

*Далее нужно снова задержать дыхание, считая до четырёх*

*Способы психической саморегуляции можно использовать ежедневно в моменты, когда начинает чувствоваться усталость, напряжение, раздражительность, упадок сил, эмоциональный спад и другие подобные состояния*

У каждого человека есть свои способы психической саморегуляции, т.е. те способы, которые подходят ему в наибольшей степени.

Приступайте к самопознанию, а мы желаем вам удачи и всегда быть в самом лучшем для себя состоянии!

