

Способы саморегуляции психического

- смех, улыбка, юмор;
- Воспоминания о приятном;
- физические упражнения помогающие снять мышечное напряжение;
- Визуализация приятных глазу вещей;
- Принятие солнечных ванн;
- Прогулка в лесу, парке;
- чтение поэзии, прозы;
- высказывание комплиментов кому-либо.



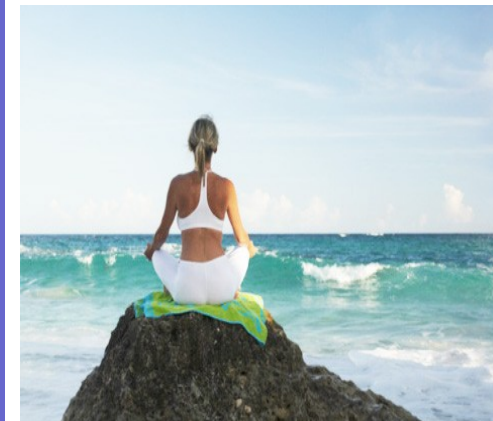
Классификация вибраций по Скворцову А.В. Хмелинской Е. В. (книга ПОСЛАННИКИ ДАЛЬНИХ МИРОВ, стр. 67)

Диапазон вибраций (герцы)	Созидательные			Разрушительные		
	высочайшие	высшие	высокие	низкие	низшие	нижайшие
	свыше 115-205	свыше 56-115	свыше 26-56	свыше 9,7-26	свыше 2,7-9,7	Свыше 0-2,7

Эмоции, чувства	Вибрации, диапазон или максимальное значение (герцы)	Эмоции, чувства	Вибрации, диапазон или максимальное значение (герцы)
горе	0,1-2,6	соответствие	38 и выше
страх	0,2-2,2	приятие	46
обида	0,6-3,3	благодарность (спасибо)	50
возмущение	0,6-1,9	любовь умозрительная	50
ложь	0,7-3,5	великодушие (благородство)	96
раздражение	0,9-3,8	сердечная благодарность	140 и выше
вспышка ярости	0,5	единство	144 и выше
гордыня	0,8	сострадание	150
гневливость (вспыльчивость)	0,9	сердечная любовь	150 и выше
пренебрежение	1,5	безусловная (жертвенная) любовь	205 и выше
превосходство	1,9		
сомнение	1,9		
самость	2,8		
жалость	3,0		

623751, Свердловская область, г.Реж,
ул.О.Кошевого,17
тел./факс:8(34364)33604;
сайт: центрсодействие.рф;
e-mail: rezhdd@bk.ru

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



ГКУ СО «ЦППМСР
«Содействие»
2016г.

Профилактика профессионального выгорания

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям возможность обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Продукты повышающие настроение

Шоколад!»-способствует выработке в организме так называемых «гормонов счастья».

Бананы- содержат много магния, который, улучшает сон и мобилизует силы организма для борьбы со стрессами. Бананы также содержат белок триптофан, который в нашем организме превращается в серотонин — всем известный гормон счастья.

Апельсины, мандарины и витамин С-помогает справиться с усталостью, стрессами и раздражительностью.

Клубника, черника и голубика- ягоды содержат в себе большое количество витамина С.

Молочные продукты - молоко, особенно теплое, успокаивает и помогает нормализовать сон.. А стакан прохладного молока утром поможет вам взбодриться и быть в форме целый день.

Сыр - тоже полезен для поднятия настроения.

Мясо индейки –придает человеку энергию, а также помогает справиться с нервами.

Вода для настроения - у воды нет вкуса, но она восполняет запас жидкости в организме.

Семечки и орехи - отлично поднимают настроение за счет содержания кислот омега-3, как и жирная рыба.

Тропические фрукты-содержится большое количество витамина С, который повышает настроение, снимает усталость, придает бодрость и стоит на страже здоровья.

Инжир и финики - съев финик, человек начинает ощущать подъем настроения. Это происходит из-за содержания в финиках витамина В6. Он способствует выработке серотонина, отвечающего за радость.

Травяной чай - полезен для желудка и отлично повышает настроение.

Рыба и морепродукты - улучшает настроение и придает бодрость за счет содержащихся в ней кислот омега-3.

Острый перец для настроения Острота перца стимулирует во рту нервные окончания

