



Формирование основ саморегуляции - важный критерий охраны труда.

Целый день мы находимся на работе – планы, задания, мероприятия и др. Как правило, и дома не удастся отдохнуть – ужин, уроки и занятия с детьми, решение бытовых проблем. В этих не простых условиях нередко появляются изменения поведения, эмоционального фона – раздражительность, агрессия, плаксивость и др.

В таком состоянии человек способен на неконтролируемые поступки – сбросить отрицательную энергию на окружающих, принести напряженность в семью.

Такой человек чаще нарушает правила охраны труда.



Совершенно необходимо научиться самостоятельно выходить из этих состояний и управлять своими эмоциями без ущерба себе и окружающим.

Существует большое количество разнообразных техник и приемов саморегуляции, например:

- дыхательные техники, которые способствуют успокоению;
- релаксационные техники, которые снимают напряжение;
- медитативные техники, которые снимают эмоциональное напряжение и останавливают поток мыслей;
- мотивационно-волевые техники, которые способствуют улучшению психологической устойчивости личности.



Выберите оптимальные для себя методики и используйте их для мобилизации своих возможностей или релаксации. Вы сможете более эффективно, рационально распределять свои силы, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией, регулировать свое психофизическое состояние.



Используйте естественные способы саморегуляции:
хороший сон, вкусная еда, общение с природой и
животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка.

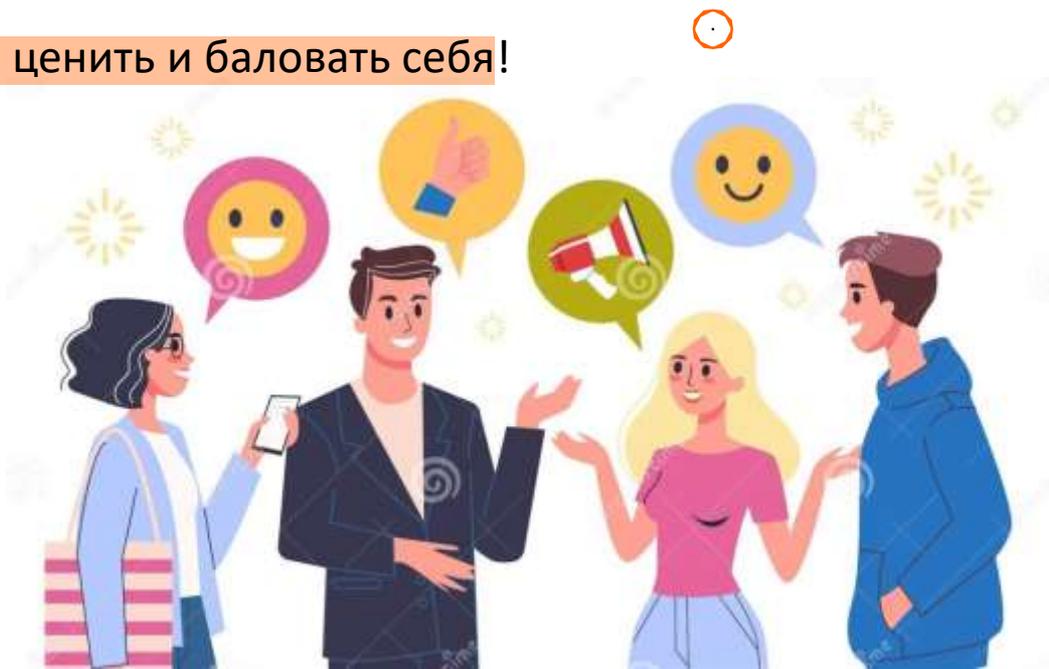




- Поймите - все жизненные неприятности временные, и когда-то они обязательно закончатся. Лучше воспринимать неприятности как некий жизненный урок.
- Не нужно стараться понравиться всем. Помните, что вы — личность, а значит индивидуальны.
- Не спешите везде и все успеть, живите размеренно. Если вы научитесь откладывать некоторые дела на потом, вы будете чувствовать себя более расслабленным и счастливым.
- Улыбайтесь. Хорошее настроение — прекрасный антидепрессант.
- Не сдерживайте эмоции в себе и давайте им выход. Эмоции, переживаемые внутри вас, приведут к депрессии и проблемам со здоровьем.



- Планируйте- чтобы все успевать. Не стоит жить одним днем. Вы должны уделять время не только работе и семье, но и самому себе.
- Развивайтесь. Всерьез уделяйте время творчеству и духовности. Найдите себе занятие по душе, приятное и увлекательное для Вас.
- Будьте положительной личностью. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих. Хвалите других людей! Избегайте конфликтов и критики. Постарайтесь проявлять чувство юмора.
- Прощайте. Нетерпимость к другим людям приводит к гневу, неприязни, фрустрации. Развивайте в себе эмпатийные качества. Это поможет Вам жить в ладу с самим собой, поможет понять, что на самом деле чувствуют другие люди.
- Расскажите о своих трудностях. Выберите себе друга, консультанта, священника – человека с которым Вы можете поделиться «наболевшим».
- Научитесь любить, ценить и баловать себя!



Если вы научитесь придерживаться данных правил, жить сможете гораздо легче.

Надеюсь, выполнение этих несложных рекомендаций поможет Вам «гореть, но не сгорать» в своей профессиональной деятельности.

Помните – для поддержания качества охраны труда в учреждении требуется не только проведение обучения, инструктажей со стороны администрации, но и правильное отношение к своей профессиональной деятельности самого работника.

