Для специалистов помогающих профессий, к которым относитесь Вы - медицинские работники, одним из главных профессиональных навыков является умение быстро оценивать свое текущее эмоциональное состояние и быстро корректировать его, если для этого имеется достаточно ресурса. Если ресурса недостаточно, тогда специалисту необходимо перестроить свою деятельность, так что бы не нанести себе непоправимый урон. Так же необходимо разбираться, когда Вы можете справиться самостоятельно, а когда необходима помощь другого профессионального психолога.

Техника «Шкалирование»

Представьте себе шкалу, на которой отмечена точка «0» - что соответствует самому плохому состоянию, которое когда-либо было у вас. А теперь точку «100» - что соответствует самому хорошему состоянию у вас (для точки «100» надо подобрать такое состояние, когда были уравновешены такие состояния, как возбуждение и торможение).

А теперь найдите свое текущее состояние на этой шкале. К какой точке оно ближе к «0» или «100»? Сколько это в баллах? Какой балл необходим для успешного выполнения своей профессиональной деятельности? Что может помочь вам повысить этот балл прямо сейчас?

Техника «Контроль дыхания»

Дыхание, является одним из ярки и наглядных показателей текущего эмоционального состояния человека. Когда эмоциональное состояние человека уравновешенно – его дыхание ровное, достаточно глубокое, средней частоты. Изменения в дыхании – стало очень частым и поверхностным, прерывистым или очень замедленным вплоть до остановки, дает возможность понять, что есть изменения в эмоциональном состоянии. Взяв под контроль свое дыхание, меняя его скорость и глубину дыхания можно стабилизировать и снизить, очень быстро уровень негативных эмоциональных переживаний.

Техника «Изменение позы»

Поза человека наглядно показывает, в каком эмоциональном состоянии он находится. Важно научится отслеживать свою позу самостоятельно. Отследив у себя опущенные плечи, сгорбленную спину, втянутую шею, можно сделать о собственном состоянии и улучшить его, изменив позу своего тела – расправить плечи, выпрямить спину и шею.

**АНКЕТА самооценки состояния, АСС**

(автор А.Л.Зюбан)

Даны 7 пар полярных утверждений, характеризующих особенности функционального состояния.

Вам предлагается по специальной шкале оценить выраженность каждого из этих состояний у себя.

Для этого необходимо в каждом пункте обвести одну из цифр (от +3 до −3), в соответствии с выраженностью данной характеристики у вас:

+3 – сильное повышение

+2 – отчетливое повышение

+1 – небольшое повышение

0 – показатель не изменен

−1 – небольшое снижение

−2 – отчетливое снижение

−3 – сильное снижение

Оцените утверждения:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бодрость | -3 | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Усталость/ |
| Интерес к работе | -3 | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Безразличие |
| Внимательность, собранность | -3 | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Невнимательность, рассеянность |
| Хорошее настроение | -3 | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Плохое настроение |
| Хорошее общее самочувствие | -3 | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Плохое самочувствие |
| Спокойствие, уравновешенность | -3 | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Волнение, напряжение |
| Уверенность в себе | -3 | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 | -3 | Неуверенность |

Результат:

Показатель АСС в 7-10 стенов при отсутствии (или наличии единичных) жалоб указывает на хорошее субъективное самочувствие.

Снижение показателя АСС до 4-6 стенов в сочетании с жалобами на состояние здоровья свидетельствует об удовлетворительном субъективном самочувствии. В данном случае целесообразно принять методы психологической коррекции.

Снижение показателя АСС до 1-3 стена в сочетании с большим количеством жалоб на состояние здоровья отражает неудовлетворительное функциональное состояние организма.

С любым эмоциональным состоянием способен справиться наш собственный мозг. Держать его в тонусе можно с помощью регулярных тренировок.

**Нашли проблему? Пора её решить. Вы можете обратиться к педагогам-психологам в 521 каб.**