РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА

Мужество — добродетель, в силу которой
люди в опасности совершают прекрасные дела.

Аристотель

РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ

Тревожное состояние в условиях отсутствия возможности изменить ситуацию – не идёт на пользу психологическому и соматическому здоровью.
В сложных для жизнедеятельности условиях при отсутствии возможности реализации мобилизационного состояния организма: «бей или беги» – выделяется гормон стресса. За желанием убежать или бороться, в данной ситуации, стоит потребность сбросить тревогу.

Важно прислушаться к своим чувствам, при этом не впадать в тревожное расстройство, а сохранять **объективность** и **трезвость** оценки происходящего, своего мышления.

Необходимо позволить себе испытывать тревожное чувство, так как наличие его является естественной и нормальной реакцией организма, особенно в рамках информационных, физических и психологических перегрузок.

Узнайте, о чём хочет предупредить Ваше чувство. Посмотрите в глаза тревоге и мысленно спросите, о чём она сигнализирует?

ТЕХНИКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

1. Включите воображение и представьте себе самый сложный сценарий развития ситуации
2. Объективно оцените вероятность его осуществления
3. Продумайте примерный план своих действий в случае его осуществления

При наличии признаков невроза, тревожного расстройства и прочих нарушений - рекомендуется обратиться к психотерапевту либо врачу - психиатру.

Определите, в какой части тела или в группе мышц расположена Ваша тревога. Расслабьте это место и «отпустите» волнение.

При общении с человеком, находящимся в беспокойном состоянии - проявите участие и сочувствие.
Старайтесь говорить успокаивающе, не прибегая к повышенным интонациям.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДРУЖЕСКИЕ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Проявляйте **заботу** и внимание к ближним в мелочах: помощь при выполнении работы по хозяйству, искренняя благодарность, потчевание вкусностями.

Постарайтесь не использовать в речи слова - **конфликтогены**, которые могут стать благоприятной почвой для разногласий.

КОНФЛИКТОГЕНЫ

ОСКОРБЛЕНИЯ (Лентяй!)	ХВАСТОВСТВО (Я успешнее тебя!)	ДОЛЖЕНСТВОВАНИЯ (Ты должен!)	КАТЕГОРИЧНОСТЬ (Ты всегда так делаешь!)
УГРОЗЫ (Я тебе припомню!)	ОБВИНЕНИЯ (Это всё из-за тебя!)	НАСМЕШКИ (Неудачник!)	СНИСХОДИТЕЛЬНОСТЬ (Как можно этого не знать?!)
ВЫРАЖЕНИЕ ОТКРЫТОГО НЕДОВЕРИЯ (Ты не понимаешь!)	НАВЯЗЫВАНИЕ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ (Делай, как я сказал!)	ОБИДНЫЕ СРАВНЕНИЯ (Как ребёнок!)	НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ (Я не хочу с тобой разговаривать!)

Мобилизация сил **каждой личности** для достижения **единой цели** позволит успешно преодолеть переломный период.

Ввиду вынужденного взаимодействия в рамках своей команды с лишением возможности контакта с иными людьми, в целях профилактики неприятных явлений, рекомендуется минимизировать провоцирующие факторы – **соблюдать баланс в общении, уважая личные границы каждого**!
Амбициозным личностям уместно найти, нетравмирующий окружающих способ для реализации соревновательных потребностей.



Темы, которые **не принято** обсуждать: личная жизнь, финансы, здоровье, политика.

Выражая субъективные представления относительно различных жизненных ситуаций, подумайте **о форме подачи** и вероятности задеть чувства присутствующих, имеющих в прошлом драматический опыт, о котором Вы можете не знать.

Отмечая несовершенства в деятельности коллег, возьмите за основу **желание принести пользу в дружелюбной и мягкой форме**.
Деструктивная же критика не предполагает конструктивного взаимодействия, не оставляя место для дальнейшего сотрудничества.

