

Общая классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояний человека

Быкова Ирина

ФПБ-42



Методы опосредованного воздействия	Методы непосредственного воздействия	
	Методы «внешнего» воздействия на состояние	Методы активного изменения собственного состояния
<ul style="list-style-type: none"> • Оптимизация процесса выполнения деятельности • Совершенствование технологий и средств технической оснащённости деятельности • Эргономичный дизайн рабочей среды, рационализация рабочей позы • Сбалансированность режимов труда и отдыха • Нормализация условий среды обитания • Обогащение содержания и смысловой насыщенности труда • Рациональное чередование заданий и форм активной занятости • Повышение культуры безопасности труда • Оптимизация социально-психологического климата и групповых взаимодействий • Совершенствование системы вознаграждения/стимуляции труда 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексотерапия • Нормализация режима питания • Витаминотерапия • Фармакотерапия • Функциональная музыка • Свето (цвето)-динамические воздействия и средства мультимедиа • Библиотерапия • Коммуникационные воздействия: <ul style="list-style-type: none"> – убеждение – приказ – внушение – гипноз 	<ul style="list-style-type: none"> • Психологическая саморегуляция состояния: <ul style="list-style-type: none"> – нервно-мышечная релаксация – идеомоторная тренировка – визуализация и сенсорная репродукция образов – аутогенная тренировка • Самовнушение (самогипноз) • Изотерические медитационные техники • Специализированные гимнастики • Специальная подготовка и обучение навыкам поведения в трудных ситуациях • Поведенческая психотерапия (систематическая десенсибилизация) • Обучающие программы конструктивного мышления • Тайм-менеджмент • Групповые тренинги (тренинги общения, разрешения конфликтных ситуаций, деловые игры и др.)