



В «Программе обучения пациентов с сахарным диабетом. Опыт работы Школы психофизической регуляции им. Эрнесто Рома при Российской Диабетической Ассоциации» во 2-ом издании 1996г. были опубликованы главы, посвященные психологическим проблемам людей сахарным диабетом и ожирением. После постановки диагноза сахарного диабета пациент переживает основные этапы новой реальности, складывается внутренняя картина болезни (ВКБ), структура которой зависит от психологических особенностей личности до выявления заболевания. Структуру ВКБ входят механизмы психологической самозащиты 5 различных степеней зрелости. Но совершенствовать механизмы, не зависящих напрямую от человека, путем использования приемов самозащиты, о которых полезно знать не только людям с диабетом.

**Эти психологические приемы упростят жизнь и помогут справиться со стрессовыми ситуациями.**

1. Когда смеются несколько человек в группе, каждый инстинктивно смотрит на того, кто ему больше симпатичен. Или на человека, которого он хотел бы считать близким.
2. Если вы нервничаете, а вам предстоит ответственное дело, пожуйте жвачку. Так вы сможете успокоиться, потому что подсознательно момент приема пищи ассоциируется с безопасностью.
3. Если на вас кто-то кричит, сохраняйте спокойствие. Возможно, этим вы еще больше разозлите собеседника, но после он испытает сильное чувство вины за свое поведение.
4. Если ответ собеседника вас не устраивает или вы чувствуете, что он неполный, не переспрашивайте. Просто внимательно посмотрите человеку в глаза. Тогда он будет вынужден продолжить разговор.

5. Оказывается, не только эмоции влияют на мимику, но и наоборот. Так что если вы хотите почувствовать себя счастливым, улыбнитесь как можно шире. В итоге вы будете улыбаться вполне искренне.
6. Где это возможно, старайтесь не начинать предложения словами «Я думаю» и «Мне кажется». Это само собой подразумевается в вашей речи, но показывает иногда ненужную неуверенность.
7. Перед важным собеседованием представьте, что интервьюер — ваш давний друг. Так вы будете чувствовать себя свободнее и будете меньше волноваться.
8. Если вы научитесь выражать чуть большую радость от встречи с кем-нибудь, то со временем будете искренне рады видеть этого человека.
9. Люди склонны уступить вам в меньшем, если перед этим отказали вам в чем-то большем.
10. Физиологическое выражение стресса во многом похоже на симптомы радостного возбуждения: тяжелое дыхание, учащенное сердцебиение и т. д. Если вам удастся посмотреть на стрессовую ситуацию как на вызов, негативный эффект от стресса снизится.
11. Чаще всего люди не отличают простую уверенность в себе от того, что вы действительно разбираетесь в чем-то. Если вы всем своим видом покажете, что уверены в своих действиях, люди потянутся к вам.
12. Если вам приходится много работать с людьми, поставьте позади себя зеркало. Многие клиенты будут вести себя вежливее — ведь никому не хочется видеть себя злым и раздраженным.
13. Если вы на собрании ожидаете от кого-то резкой критики, старайтесь сесть рядом с этим человеком. В этом случае он, скорее всего, смягчится и не сможет устроить вам выволочку с той же силой, какую он мог бы почувствовать, будучи на некотором расстоянии от вас.
14. Первое свидание лучше проводить в таком месте, где вы можете получить больше положительных эмоций. Впоследствии приятные впечатления будут ассоциироваться с вами.
15. Попробуйте при знакомстве определить про себя цвет глаз собеседника. Зрительный контакт увеличивает вероятность почувствовать взаимную симпатию.