

ПАМЯТКА

«КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА»

Стресс – это реакция организма на раздражение. Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить её потенциал в положительное русло.

Вот несколько эффективных рекомендаций по преодолению стресса:

- **Психологическая саморегуляция.** В основе метода положены следующие практические навыки: расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения (как физического, так и психологического).

- **Проанализируйте стрессовую ситуацию.** Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней. Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдёт.

- **Переключайтесь.** Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.

- **Примите душ, тёплую ванну** с приятным для Вас ароматом и пеной.

- **Послушайте любимую музыку.**

- **Больше двигайтесь и занимайтесь физическим трудом.** Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.

- **Выговоритесь.** Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник.

- **Полезно выпустить пар.** Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.

- **Поплачьте.** Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.

- **Вылейте свою печаль на бумагу.** Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёте. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно, это поможет посмотреть Вам на себя как бы со стороны.

- **Сделайте себе подарок.** Этот совет можно выполнить и в буквальном, и в переносном смысле. Например, купите себе давно приглянувшуюся вам вещь – блузку, сумочку и др. Или позвольте себе заниматься весь день только тем, что Вам нравится. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте своё любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат эндорфины – гормоны «хорошего настроения».

- **Помогите другому.** Переключив свою энергию на помощь, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения, ибо творить добро всегда приятно.

- **Чаще улыбайтесь.** «Ничто не даётся нам так легко и не ценится так дорого, как улыбка. Она - дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей» (Д.Карнеги). Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.

- **Цветотерапия.** Очень успокаивает зелёный цвет; оранжевый - даёт уверенность в себе. В стрессовых ситуациях очень помогает зелёный, оранжевый, жёлтый и голубой цвета. Используйте их в своём интерьере, одежде, посуде.

- **Растворите печаль во сне.** Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадежным. Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.

- **Поставьте перед собой жизненную цель.** Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели. Самореализация личности не менее важный инстинкт, чем голод или жажда.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА И НАПРЯЖЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ:

Ритмичное четырехфазное дыхание
(2-3 минуты)

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
- (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- (4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
- (2-3сек.) Задержка дыхания.



АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

❖ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

❖ **«УЛЫБКА»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.



ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДЫХАНИЕ

Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.

- ❖ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- ❖ Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- ❖ Напрягите и расслабьте икры.
- ❖ Напрягите и расслабьте колени.
- ❖ Напрягите и расслабьте бедра.
- ❖ Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- ❖ Напрягите и расслабьте живот.
- ❖ Расслабьте кисти рук.
- ❖ Расслабьте предплечья.
- ❖ Расслабьте шею.
- ❖ Расслабьте лицевые мышцы.
- ❖ Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.
- ❖ Попробуйте написать свое имя головой в воздухе.



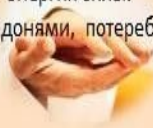
ТЕХНИКА «ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

ЛАДОНИ

Трите, потрите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы.

Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей.



ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ПОМОГАЕТ ТЕХНИКА САМОМАССАЖА:

- ❖ найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- ❖ положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- ❖ найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- ❖ слегка помассируйте кончик мизинца.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ СТРЕСС?

- ❖ Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- ❖ Слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- ❖ Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

Необходимо четко осознавать, что очень многое зависит только от вас.



Всероссийская линия «Детский телефон доверия» 8-800-2000-122 создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях. Звонок бесплатный. Время работы – круглосуточно.

Психолого-педагогическую помощь можно получить в Сафоновском филиале ОГБПОУ СмолАПО.

«Телефон доверия» 89516978278

