

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 ее 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 пройдет.

- **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 свое 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 дается 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 плывёте, - вы полностью расслабились.

❖ Попробуйте написать свое имя головой в воздухе.

ТЕХНИКА «ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ»

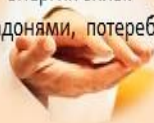
Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10,
затем сделать глубокий выдох.



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 разомните 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 ГАПОУ СО «Балаковский политехнический техникум»:

Мизинов Валерий Владимирович, педагог-психолог mizinov07@mail.ru

Баландина Лариса Владимировна, социальный педагог lar.serebryakowa@yandex.ru