|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Снять отрицательные******последствия стресса******или их предотвратить******помогут следующие действия******1. РАЗРЯДКА ЭМОЦИЙ.*** Выразите вслух  все, что Вы хотите  или хотели сказать (громко крикните в тишину квартиры, в лесу, поле).Изо  всех сил можете топать ногами, бегать по кругу, молотить руками воздух. Это «глупое» занятие сильно помогает. Недаром есть замечательная  японская  традиция:  выставлять  для  битья  куклу начальника. Начальника - куклу можно побить, высказать ей в глаза то, что думают. Запишите свои мысли (дневник, «журнал мыслей» (по Г. Гроуди)Бейте подушку, воображая, что это тот, кто Вас обидел. Скажите себе: «Успокойся», «Спокойно», и в чрезвычайной ситуации Вы будете действовать более осторожно. ***2.  ПЛАЧ.*** Если хочется плакать - плачьте. (Особенно это касается мужчин. В нашей культуре считается, что настоящий мужчина не должен плакать. Эту мысль внушают мальчикам с раннего детства. Однако слезы приносят облегчение и снижают боль.) Позвоните подруге, родителям, знакомым, «поплачьтесь в жилетку». ***З. ТЕПЛЫЙ ДУШ.*** Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи  воды  способствуют  также  релаксации (расслаблению) путем легкого массирующего действия. Душ может быть и контрастным. | Принимайте травяные успокаивающие ванны. Ванны с ромашкой помогают при повышенной возбудимости.***4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.******5. РЕЛАКСАЦИЯ ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ.***Попытайтесь обнаружить напряженные мышцы. Напряжение может остаться в Вашем теле и остаться там. Чтобы быстро его снять, доктора советуют проводить «сканирование тела». Закройте глаза, дышите глубоко. Начинайте мысленно пробегать по всему телу, чтобы выявить напряжение. Если Вы его нашли, напрягите и расслабьте мышцу, представляя, что расслабляется вся область, где было напряжение. ***6. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ С НЕПРИЯТНЫХ СОБЫТИЙ НА ТО, ЧТО ПРИНОСИТ ПОКОЙ, РАДОСТЬ, А ИНОГДА И ПРОСТО ПОЗВОЛЯЕТ НЕ ДУМАТЬ О ТОМ, ЧТО ПРОИЗОШЛО.*** Это могут быть Ваши увлечения, физическая активность. Музыка очень помогает при стрессах. Какую бы музыку вы ни выбрали, она должна быть Вам наиболее близка по духу. Займитесь тяжелой физической работой. Это поможет избавиться от напряжения, успокоиться. ***7. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.*** В течение одной минуты следите за своим дыханием - это самый быстрый способ снять напряжение, стресс. Переключите свое внимание с окружающей действительности на собственное тело. В течение одной минуты сфокусируйтесь на ощущениях Вашего дыхания через нос. Вы сразу успокоитесь. Дышите животом. Большинство из нас дышат неправильно. Мы должны дышать диафрагмой, а не грудью. Вдыхая так глубоко, что Ваш живот (а не грудь) слегка поднимается при вдохе и опускается при выдохе, Вы используете метод быстрого избавления от стресса. Диафрагмальное дыхание можно использовать в любой момент (стрессовая ситуация на работе, на учёбе).  | ***8. ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ ДЕЛАТЬ УПОР В ОЩУЩЕНИЯХ НА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»,*** а не проигрывать прошлые события вновь и вновь и ожидать плохого будущего (а из-за плохого настоящего оно другим чаще всего и не представляется). Прошлого уже не существует, а будущего еще не существует. Есть только миг между прошлым и будущим, им и живите. В Священном писании сказано: «Не заботься о завтрашнем дне,  ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы». ***9. ИЗБЕГАЙТЕ ССОР.******10. УЛЫБАЙТЕСЬ.*** «Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой, если ты плачешь, то плачешь один». Чувствуйте себя счастливым, избегайте людей с мрачным настроением. ***11. ИЗБЕГАЙТЕ КОМПЛЕКСА СУПЕРМЕНА.*** Делайте только то, что можете сделать лучше всего. Не стремитесь к совершенству, ценой нервного истощения. ***12. РАЗВИВАЙТЕ ЧУВСТВО ЮМОРА, ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОИСХОДЯЩЕМУ НА ПОЗИТИВНОЕ.*** ***13.  ДЕЛАЙТЕ МАССАЖ.*** ***14. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН.*** |
| Экспресс-методы снятия эмоционального напряжения*«Молодые педагоги»**2022**г.Мегион**Психологическая служба* |