



## О профилактике стресса

Образ жизни – вот основной фактор, значимый для профилактики стрессового напряжения. Важнейшим составляющим при этом являются взаимоотношения с окружающими, распорядок трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество сна и отдыха.

- Необходимо всегда допускать возможность приходящего стресса в периоды напряженной деятельности и воспринимать его спокойно.

- Иметь наработанные методики временного отстранения от травмирующей ситуации и эффективного расслабления даже в сложных обстоятельствах.

- Очень важны отношения окружающими, взаимное уважение, спокойствие, уравновешенность.

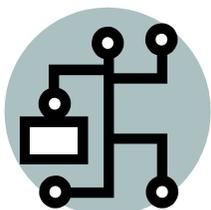
- Работа должна обязательно приносить не только материальный достаток, но и моральное удовлетворение.

- Распределять любые нагрузки следует таким образом, чтобы напряженные периоды уравновешивались периодами относительного спокойствия.

- Стремитесь нейтрализовать негативные переживания положительными эмоциями.

- Поддерживать хорошую физическую форму, хорошо питаться, не употреблять табак и алкоголь вообще, либо как можно меньше.

- Находить удовольствие в повседневных делах.



## «Разговор с собой»

Я могу сохранять спокойствие.

Я могу глубоко вздохнуть и успокоиться.

То, что говорят обо мне окружающие, не имеет значения.

Я могу свой разум заставить контролировать мои слова и действия.

Я хорошо отношусь к себе.

Я могу расслабиться.

Я могу избегать неприятностей.

Я не обязан быть совершенством.

Нет ничего страшного в том, чтобы чувствовать себя не уверенно.

Нет ничего страшного в том, чтобы иногда смущаться.

Нет ничего страшного в том, чтобы не знать ответов на вопросы.

Я не могу заставить, кого бы то ни было сделать что-нибудь.

Я могу принимать критику.

Никто не говорит, что я должен быть совершенством.

Я не должен верить всем критическим высказываниям в свой адрес.

Если кто-то злится, это не значит, что я тоже должен злиться.

Если кому-то захочется драться, это не значит, что я должен драться.

Я могу избегать драк.

Я не обязан вступать в споры.

Я принимаю себя таким, какой я есть.

Я люблю себя.

Нет ничего страшного в том, чтобы допускать ошибки. Не зря на тупом конце карандаша люди придумали резинку.

Я могу разозлиться. Может быть я испуган.

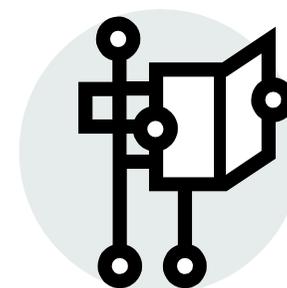
Я могу разозлиться. Может быть, я чувствую себя обиженным.

Я могу разозлиться. Может быть я смущен и растерян.

Я такой, какой я есть и со мной все в порядке.

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
№ 36

## Рекомендации для учащихся 9 – 11 классов (в рамках подготовки к экзаменам)



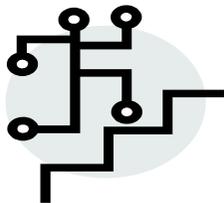
## Основными признаками стрессового напряжения являются:

- Невозможность сосредоточиться
- Частые ошибки в работе
- Ухудшение памяти
- Чувство постоянной усталости
- Текущность мыслей
- Повышенная возбудимость
- Утрата чувства юмора
- Нередко головные боли (боли в области спины, области желудка).

РЕЛАКСАЦИЯ – метод, овладеть которым довольно легко, но при непреклонном условии достаточной мотивации, так как для освоения все же необходимы определенная упорство и терпение. Иными словами, человек должен четко представлять себе, для чего именно он намерен освоить техники релаксации. Между тем, им необходимо осваивать заранее, чтобы в критический момент противостоять раздражению и психической усталости.

### Антистрессовое дыхание

- Примите удобную позу, располагающую к отдыху (сидя или полулежа).
- Расположите ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, примерно около сантиметра.
- Наблюдайте за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием (обычно они меняются при вдохе, в одну сторону, а при выдохе – в противоположную).
- Дышите животом, глубоко и медленно, мысленно направляя дыхание в кисти рук.



## Экстренная помощь при стрессе.

• **Противострессовое дыхание.** Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пику вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

• **Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела, помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

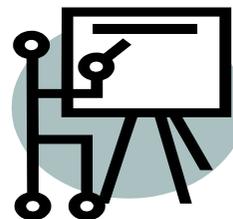
• **Вполне естественно, вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии.** Для этих случаев можно изменить «язык лица и тела», путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

• **Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь.** Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этом. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

• **Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение в котором у вас возник острый стресс.** Перейдите в другое место, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

• **Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.** Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение одну – две минуты, после чего очень медленно поднимите голову (так, чтобы не закружилась).

• **Займитесь какой-нибудь деятельностью:** начинайте стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль



## Практикум

### Быстрая релаксация

• **Сядьте в кресло и расслабьтесь, используя методику образной визуализации.**

• **Заварите себе чаю.** Растяните чаепитие как минимум минут на 10 и старайтесь в этот отрезок времени не о чем серьезном не думать.

• **Включите магнитофон, послушайте свою любимую музыку.** Постарайтесь полностью погрузиться в нее, отключившись от тягостных мыслей.

• **Если ваши близкие дома, попейте чаю или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь постороннем.** Не решайте свои проблемы сразу же по возвращению домой: в состоянии усталости, разбитости – это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет время и спадет напряжение.

• **Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней.**

• **В ванне можно проделать успокаивающие дыхательные упражнения.** Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

• **Погуляйте на свежем воздухе.**

