

## ПАМЯТКА

### СПОСОБЫ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке** или другие подобные вещи, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

2. **Старайтесь быть «позитивным»:** Дайте себе установку: «как хорошо я могу справиться», и не думайте как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

3. **Используйте навыки аутотренинга:** можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учитесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».

4. **Увеличьте «обратную связь» с телом и пытайтесь саморегулировать стресс.** Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.

5. **Вспомните, какие эмоции вы знаете.** Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.

6. **Учитесь ставить реальные цели.**

7. **Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом:** бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса.

8. **Всегда хорошо высыпайтесь.** Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу.

9. **Сделайте что-то для других:** переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

10. **Расслабьтесь, сделайте перерыв:** Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.

11. **Нарисуйте свои эмоции:** когда мы видим свои чувства – мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовывая или, изменяя картинку на более позитивную.

12. **Следите за питанием:** бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты, включайте их в рацион в напряженных ситуациях.

13. **Постарайтесь выговориться.** Лучше всего – со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.

14. **Примите душ или ванну.** Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.

15. **Больше гуляйте на свежем воздухе,** в красивой части города. Посетите музей или выставки – восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

### Упражнения на эмоциональную саморегуляцию и повышение работоспособности в течение рабочего дня при усталости, напряжении

#### • Дыхательные упражнения

- Сделать вдох на 4 счета, на 4 счета задержать дыхание, затем сделать выдох на 4 счета, снова задержать дыхание на 4 счета. Просто попробуйте подышать подобным образом хотя бы 3-4 цикла.

Тело само по себе распрямляется, а настроение повышается!

#### • Техники физического расслабления

**Упражнение «Снятие напряжения в двенадцати точках»** (по технике «напряжение-расслабление»)

*Это упражнение выделяется своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Несколько раз в день повторяйте весь комплекс в предлагаемой последовательности (каждое упражнение повторить три раза):*

*Глаза:* осуществить плавное вращение в одном, а затем в другом направлении.

*Взгляд:* зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем медленно переводить взгляд на близлежащий предмет.

*Брови:* нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом медленно расслабить мышцы.

*Челюсти:* широко и с удовольствием зевнуть.

*Шея:* покачать головой вперед-назад, вправо-влево, затем осуществить вращательные движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

*Плечи:* поднять их до уровня ушей и затем медленно опустить.

*Руки:* расслабить запястья и сделать круговые движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

*Кулаки:* сжать что есть силы и медленно их разжать.

*Торс:* медленный глубокий вдох, задержка дыхания, медленный выдох. Затем прогиб в позвоночнике (сначала — вперед-назад, затем — влево-вправо).

*Ягодицы и икры:* напрячь и расслабить.

*Ступни:* попеременно сделать круговые движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

*Пальцы ног:* сжать их, а затем вытянуть и изогнуть ступню.

- **Упражнения визуализации**

*Человек ведет себя так или иначе, руководствуясь тем, каким он себя представляет. Представляет себя человек спокойным, уверенным, полным сил и энергии, и поведение его приобретает аналогичные черты.*

### **Упражнение «Генератор энергии»**

- Вообразите перед собой фантастический генератор энергии и «включите» его. Как можно ярче представьте себе и почувствуйте, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела, наполняет грудь, мышцы. Вдыхайте ее. Затем последовательно мысленно перемещайте «генератор» за спину, справа и слева от себя, над головой и под ногами. Ощутите волны энергии на спине, на правой и левой стороне тела, на голове, на ногах. В конце упражнения почувствуйте наличие энергии в каждом участке тела, вашу готовность решать самые сложные задачи. Упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда появляются первые признаки усталости.

- **Настрой – утверждение**

- *Я справлюсь!*

- *Я молодец!*
- *Я владею ситуацией!*
- *Я уже чувствую себя лучше!*

- **Медитативные техники**

### **Медитация «Щит»**

*Использование данной медитативной техники позволит сформировать защитные ресурсы организма. Ее можно применять при эмоциональном напряжении, при неприятном разговоре с родителями, начальством, дома — при любой стрессовой ситуации, которая «выбивает» из колеи.*

**Примечание.** Фоном звучит релаксирующая музыка. Расположитесь в креслах-пуфиках, на мягких матах, расслабиться.

- Сделайте вдох... выдох... на выдохе попробуйте выдохнуть все проблемы и напряжение, которые мешают вам расслабиться. Понаблюдайте за своим телом. Мысленно пробегите по всем его клеточкам... Если где-то вы обнаружили напряжение, попробуйте его «разгладить». Если чувствуете, что где-то есть комфорт в теле, найдите это место... Сделайте так, чтобы этот комфорт разлился, распространился во все уголки вашего тела... Сделайте вдох... выдох... и скажите мысленно: «Я расслабляюсь»... Сейчас представьте себе, что у вас есть щит. Какой он? Большой или маленький? Твердый или мягкий? Из чего он сделан? Потрогайте его руками, пощупайте, ощутите его размер. Ощутите его запах... Представьте себе, что в любой момент своей жизни вы можете накрыться этим щитом, спрятаться за ним. Сделайте это сейчас, накройте своим щитом, большим, надежным... Он защищает вас от всех проблем. Только хорошее может проникнуть сквозь этот щит. А все плохое он надежно отражает. Защищает от любых жизненных трудностей, проблем, особенно чужих, которые не имеют к вам отношения. Через него не проникают чужие эмоции. Побудьте сейчас за щитом столько времени, сколько вам хочется, сколько вам важно... А теперь вы можете убрать щит, сложить и поставить в какое-то тайное, известное только вам место... В любой момент своей жизни вы можете пользоваться этим щитом, доставая его оттуда, и прятаться за ним тогда, когда необходимо побыть наедине с собой, в комфорте, безопасности... Если вы успели насладиться безопасным для вас местом, откройте глаза и вернитесь к вашей повседневной жизни.