

Упражнение

«Противострессовое дыхание».

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание - главная составляющая психосоматического равновесия.

Упражнение «Инвентаризация».

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных (можно взять любой цвет) предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

Упражнение «Точечный массаж».

Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение при сильном стрессе.

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

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, дом 43

Контактные телефоны:

Приёмная, тел/факс: (8182)20-62-80

**Отделение формирования здорового
жизненного стиля:**

тел. (8182) 65-98-66

Отделение консультаций:

тел. (8182) 20-18-37

**Отделение сопровождения
несовершеннолетних в кризисных
ситуациях:**

тел. (8182) 69-93-69

Отделение медиации:

тел. (8182) 20-15-69

centr_nadejda@mail.ru

Авторы: педагоги-психологи
Т.В.Булыгина, О.А.Молева

ГБУ АО «Центр «Надежда»

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



Ты испытываешь психическое или физическое напряжение? Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства? Очень может быть, что рядом бродит **стресс!**

Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ночные кошмары, ощущение подавленности, перепады настроения, агрессия, частые головные боли и дискомфорт в животе, беспричинная раздражительность, обидчивость, усталость, снижение интереса к учебе, чрезмерный аппетит или его потеря.

12 СПОСОБОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА

1. Высыпайтесь.

Старайтесь засыпать и вставать в одно и то же время. Продолжительность сна должна быть достаточной (не менее 8 часов). Избегайте длительного сна по выходным. Несмотря на то, что дополнительный сон по выходным помогает восстановить силы, позднее утреннее пробуждение может привести к трудности засыпания в воскресный день. Исследования показывают, что академическая успеваемость у подростков с недостаточным сном ниже, чем у подростков с достаточным количеством сна.



2. Придерживайтесь стабильного режима дня.

Правильный и оптимальный режим дня поможет избежать вам стрессовых ситуаций или преодолеть их.

3. Занимайтесь спортом.

Любые физические нагрузки, в том числе и бег, увеличивают выработку эндорфинов и серотонина, что приводит к улучшению настроения и стабилизации психических процессов.

Выберите ваш вид спорта и уделите ему хотя бы 30 минут три раза в неделю. Уже через некоторое время у вас улучшится сон и самочувствие.



5. Слушайте любимую музыку.



Музыка влияет на нас эмоционально. Слушая классическую музыку, современную или для медитаций, вы через некоторое время обнаружите себя расслабленным и отдохнувшим.

6. Радуйтесь каждому своему успеху в учебе, хвалите себя.

(«Я – молодец!», «У меня получилось!» и т.д.).

7. ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ.



Хобби — это замечательный способ отвлечься, расширить кругозор, самореализоваться и почувствовать себя счастливее. Найди дело, которое тебя вдохновляет. Научись чему-нибудь, если давно об этом мечтаешь. Не бойся пробовать новое!

8. Гуляйте на свежем воздухе.

Общение с природой — это самое сильное лекарство от стресса и напряжения. Чаще бывая на воздухе, ты становишься здоровее, спокойнее и счастливее. Прогулки улучшают настроение, снижают тревожность, положительно влияют на работу мозга. Не сиди сутками в помещении, особенно в ясную погоду!

9. Правильно питайтесь.

Это обеспечит хорошее самочувствие и уберезет от дополнительных проблем со здоровьем.



10. Общайтесь с людьми, не замыкайтесь в себе.

К счастью, мы не одиноки в этом мире, вокруг нас живут люди, которые сталкиваются с подобными ситуациями в своей жизни и могут помочь и поддержать в трудную минуту. Не забывайте, что Вы тоже можете стать кому-то опорой: делитесь своей заботой и теплом с другими.

11. Освобождайтесь от отрицательных эмоций.

Подавленные эмоции усиливают стресс. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушку или покричать.

12. Не вините себя в неприятностях.

Помните, что все имеют право на ошибку, благодаря преподнесенному уроку, вы станете мудрее и сильнее. Извлекайте положительные уроки из всего, что с вами происходит.