

МБОУ «МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №9»
Г. МАХАЧКАЛА

Памятка на тему

«Как снять стресс
и быстро
ВОССТАНОВИТЬ
СВОИ СИЛЫ»



Учитель начальных классов

Мирзаева Лейла Абдулазизовна

Копия верна
Директор Мирзаева Лейла
22.08.23г.

Как снять стресс и быстро восстановить свои силы

Как и всякое стихийное бедствие, стресс имеет свою шкалу мощности. При этом не важно, чем он вызван – радостью или горем. Невероятно, но факт: тяжелая болезнь (травма) и женитьба по своей стрессогенности приблизительно равноценны.

СТРЕСС

Плюсы- мобилизует организм (активизирует работу сердца, углубляет дыхание и т. д.); тренирует нервную систему; оказывает стимулирующее действие на иммунитет.

Минусы--может стать толчком к возникновению депрессии, гипертонии, язвы желудка, бронхиальной астмы, болезней щитовидной железы; снижает работоспособность, ухудшает память, нарушает сон; повышает чувствительность к инфекциям (при наличии сопутствующих заболеваний).

ДИСТРЕСС

Когда стресс длится долго и становится дистрессом, истощая защитные силы организма, он становится разрушительным. *Его признаками являются:*

- >> невозможность на чем-то сосредоточиться;
- >> повышенная возбудимость, раздражительность;
- >> нарушение речи (заикание, путаница слов, частое повторение одного и того же);
- >> резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, доз спиртного;
- >> рассеянность, забывчивость;
- >> потеря аппетита или, наоборот, тяга к перееданию;
- >> изменение восприятия времени (оно тянется либо слишком медленно, либо идет слишком быстро);
- >> мышечное напряжение (сами собой сжимаются челюсти, кулаки, возникает напряжение в шее и т. д.);
- >> периодически возникающие боли в голове, в шее и плечевом поясе, в области желудка, тошнота, изжога.

ВЫХОД

Шаг первый. Научитесь управлять эмоциями. Измените свое отношение к проблемам. Ведь на любое, даже самое ужасное на первый взгляд событие можно смотреть как с негативной, так и с положительной стороны.

Шаг второй. Не берите на себя больше, чем можете сделать. Работать в меру сил и чувствовать удовлетворение от сделанного лучше, чем ставить недостижимые цели и испытывать потом разочарование.

Шаг третий. Оградите себя от негативной теле- и газетной информации.

Шаг четвертый. Не замыкайтесь на проблемах. Одиночество – не лучший помощник в борьбе со стрессом. Обсудите свои печали с друзьями, близкими.

Шаг пятый. Чаще улыбайтесь. Специалисты давно заметили: даже если у человека плохое настроение, работа лицевых мышц «включает» генетически заложенный механизм обратной связи и улучшает настроение.

Шаг шестой. Больше двигайтесь. Физические упражнения сжигают в организме избыток выделяющегося в кровь адреналина. Самыми полезными в борьбе со стрессом считаются бег, плавание, теннис, аэробика.

Шаг седьмой. Научитесь расслабляться. Что это будет – медитация, сеанс массажа или прогулки на свежем воздухе, – решать вам.

Шаг восьмой. Правильно питайтесь. Чемпионы по борьбе с депрессией и нервным напряжением – персики, виноград, груша, киви, грейпфрут и другие цитрусовые, красный перец, бананы, кориандр, базилик.

Конечно, я думаю любому нормальному человеку хотелось бы вообще никогда не входить в стресс и не разрушать себя. Конечно, хорошо, когда ты всегда спокоен и неуязвим как скала и светишься изнутри как солнце. Но до этого уровня стрессоустойчивости и самообладания ещё дойти нужно, поработав над собой очень основательно.

Но, как же жить всем тем 99% людей, которые пока не обладают достаточной стрессоустойчивостью? И кто-то чаще, кто-то реже, но всё же подвержен стрессам.

Тем, кто пока подвержен стрессам – нужно знать, что делать если ты уже сорвался, понервничал, если тебя трясёт, если ты утратил покой и потерял энергию. **Каждому нужно знать и уметь:**

- *как снимать стресс эффективно*
- *как восстанавливать силы и свой дух после стресса*

Рассмотрим основные правила и рекомендации по снятию стресса и процессу восстановления.

Действия при стрессе. Основные правила

1. Если вы уже попали в стрессовую ситуацию, то первое, что нужно сделать – выйти из неё, выйти из зоны обстрела и перегрузок для сознания, и успокоится. Например, если вы в центре конфликта – нужно покинуть его, выйти в туалет или придумать другую причину удалиться. Важно, как можно быстрее выйти из под негативных воздействий оказываемых на вас, и остановить процесс разрушения сознания и психики (особенно это актуально если вы потеряли контроль над своими эмоциями и впали в негатив).

2. Если вы находитесь в состоянии стресса – нельзя принимать ответственные жизненно важные решения, ни к чему хорошему это не приведёт. Для принятия адекватных и эффективных решений – состояние должно быть спокойным (нет негативных эмоций), голова холодной (для расчёта), а сердце горячим (радость и свет в душе).

3. Нельзя совершать над собой насилие и длительное время пребывать в состоянии стресса, иначе можно потом и не восстановиться вовсе, и заболеть чем-нибудь неизлечимым, или стать психопатом.

4. Для восстановления после стресса всегда нужно время и соответствующее место, нужна позитивная энергия и покой. Для этого нужно создать условия (ниже по тексту об этом подробнее).

5. После стрессов обычно бывают последствия – сформированные страхи, фобии, негативные установки и эмоции (обиды, др.), не контролируемые реакции (нервный тик, др.). Их тоже нужно снимать через работу с хорошим специалистом: коучем, психологом, духовным целителем.

7. Не стоит общаться до полного вашего восстановления с теми людьми, которые могут доводить вас до стрессового состояния. Так же, стоит ограничить себя от соответствующих источников информации (TV, др.).

Практические шаги – как снять стресс и восстановиться после него

1. Выход из самой стрессовой ситуации, из конфликта, из зоны опасности, другое.

2. Убрать накопленные негативные эмоции, потому что максимально адекватно мыслить человек может только тогда, когда он спокоен.

Освободиться от негативных эмоций можно многими способами:

- **Спорт:** присядьте 50 раз, отожмитесь от пола 3-4 десятка раз, так же, поможет 30 мин. бега на беговой дорожке или боксирование груши, др. Большая часть негатива сгорит во время интенсивной физической нагрузки.
- **Дыхательные упражнения.** Если вы владеете йоговскими техниками дыхания – примените их, работа с дыханием и энергией помогает восстановить контроль над собой, и своими эмоциями.
- **Контрастный душ и плавание.** Вода отличный проводник и она замечательно и быстро снимает стресс, смывая негативную энергию с человека.
- **Баня, сауна** – отличный очиститель от негативных эмоций, особенно с погружением в ледяной бассейн и применением дубовых веников.
- Часто, чтобы убрать негатив, человеку нужна **индивидуальная помощь специалиста** (психолога или целителя). Или хотя бы выговориться близкому другу, чтобы не держать проблему и боль внутри себя.

3. Когда негативная энергия убрана, в том числе уныние, печаль, депрессивные предпосылки и состояние страдания – необходимо разобраться в причинах пережитого стресса. И понять для себя, как больше не попадать в подобную стрессовую ситуацию. И здесь вы решаете сами – работать над собой самостоятельно или обратиться за помощью к специалисту (коучу, психологу или целителю).

4. Когда стресс позади – можно начинать после стрессовое восстановление и энергетическое восполнение. Его суть – это ремонт сознания, энегетики

человека и его тела, если необходимо. Методов восстановления – превеликое множество, на любой цвет и вкус:

- **Медитация и набор энергии** – замечательный и очень быстрый метод восстановления, при условии владения медитативными техниками.
- **Занятия йогой и йоговское дыхание** – даёт мощный набор энергии и помогает восстановиться, как энергетически, так и физически.
- **Отдых на море, на курорте** – отлично подходит для восстановления сил после стресса. А по минимум подойдут прогулки на природе и приятное общение с лучшими друзьями.
- **Здоровый сон**, как ни странно, тоже замечательно восстанавливает силы, энергию, психику и тело.
- Кстати говоря, **экстремальный отдых для некоторых людей тоже может хорошо сработать**: поход в горы, скалолазание, прыжки с парашютом, те же карусели и аттракционы в парке, всё то, что даёт яркие и позитивные впечатления, то что переключает сознание в позитив и даёт мощный прилив энергии.
- **Для многих так же рекомендую** – прослушивание приятной музыки и музыкотерапию, просмотр хороших кинофильмов, и т.д.

- Существует несколько методов, как выйти из стресса. Однако их всех объединяет первый самый важный шаг – осознание главной причины беспокойства. Описанный ниже способ выйти из стресса не единственный, однако он достаточно прост и потому может быть применен каждым человеком. Начать работать со стрессом лучше всего не в тот момент, когда вы его переживаете, а когда вам легко и спокойно, например, перед сном.
- Обратите внимание на свое дыхание. Отметьте, что во время спокойствия вы дышите полной грудью. Если в это время посмотреть на ваше тело со стороны, то амплитуда движения грудной клетки будет широкой. Погрузитесь в воспоминания, когда вы находитесь в состоянии полного покоя. Запомните это состояние.
- Вспомните волнующую вас стрессовую ситуацию. Погружаясь в нее глубже и глубже, проживая ее, заметьте, как изменилось ваше дыхание. Оно стало поверхностным и быстрым, сбивчивым. Мысленно находясь в той же ситуации, попробуйте начать дышать глубоко. Вспомните, как легко вы чувствовали себя в предыдущем состоянии и воспроизведите соответствующее дыхание. Отработав это упражнение несколько раз, вы сможете научиться выйти из стресса и во время его переживания.
- Отслеживайте свое дыхание. Пусть оно служит вам своеобразным индикатором спокойствия. Если в течение дня вы заметили, что из-за происходящих вокруг событий, действий других людей ваше дыхание стало сбиваться, стало более быстрым и поверхностным, постарайтесь сосредоточиться и специальным усилием воли сделайте его глубоким. Вспомните снова то состояние совершенного покоя, когда вам не о чем переживать. Дополнительно выйти из стресса иногда помогает одновременное переключение внимания с раздражающего фактора на другие события и других людей.

Будьте здоровы!!!!!