

## Памятка «Как избавиться от стресса»

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит своё отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
2. Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего Вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда Вы почувствуете себя лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.
3. Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать и любить всех, начиная с себя.
4. Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить моё отношение к ней. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в моё нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.
5. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести – значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.
6. Каждый день будьте настолько активны, насколько Вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Будьте заняты. Это самое дешёвое средство и самое эффективное.
7. По возможности радуйте себя тем, что способно Вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и почувствуйте Ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.
8. Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в Вас больше всего.
9. Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.
10. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

11. Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нём ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его ещё нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

12. Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

13. Разговаривать иногда с людьми «по пустякам»; возможно просто поболтать на отвлечённые темы – тоже лекарство от стресса.

14. Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное. Существуют тысячи таких техник и способов – важно подобрать подходящий для себя комплекс. Но употреблять алкоголь, сигареты, наркотики и другие «излишества» не стоит.

15. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый дух.

16. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишён этого чувства.

17. Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь – это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

## Упражнения для снятия стресса

### Упражнение 1.

Его можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет. На котором сосредоточить своё внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
2. Закройте глаза. Сначала посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя. Как с каждым выходом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счёта, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, ещё через неделю – от 30 до 1, в конце концов – от 50.

### Упражнение 2.

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

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте бёдра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда Вам покажется, что медленно плывёте, - Вы полностью расслабились.