|  |
| --- |
| **Рекомендации от школьного психолога. Стресс** |
|  |
|  |
| Тревожность• Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!  • Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.  • Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.  • Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.   • После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!  • Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по  их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.  • Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.  • Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!  • Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.  • Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.  • Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?  • И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение! |

*Стресс, стресс, стресс…*

*Мы так часто слышим это слово, но знаем ли мы точно какие признаки у стресса? Оказывается их немало.*

***Признаки стрессового напряжения:***

* Невозможность сосредоточиться на чем-то
* Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
* Ухудшение памяти, внимания.
* Слишком часто возникают чувство усталости.
* Очень быстрая речь, быстрая ходьба
* Мысли часто «улетучиваются»
* Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
* Повышенная возбудимость и раздражительность
* Появление [**агрессивности**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/pedagogically-difficult-children/53-aggressive-children/51-aggression-in-adolescence), конфликтности
* Проявление нетерпеливости, нервозности
* Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции(страх, разъяренность, слезы)
* Потеря чувства юмора
* Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
* Появление чувства душевного опустошения
* Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)
* Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
* Отрицательное отношение к жизни

***Эффективные способы снятия эмоционального напряжения:***

* Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
* Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
* Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
* Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
* Выработка в организме активных психогормональных  веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)
* ВАШ ЛИЧНЫЙ СПОСОБ. Да да, только вы знаете что лучше вам поможет избавиться от эмоционального напряжения (главное, чтобы это никому не принесло вреда, в том числе и самому человеку ☺)

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

***У меня постоянные стрессы. Посоветуйте, как мне от них избавляться?***

Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Советую выполнять упражнения от стресса. Они будут эффективны при регулярном повторении.

**Упражнение I.**

Его можно делать в любом месте! Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором сосредоточить свое 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. Снова посчитайте от 10 до 1. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.

4. Плывите 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, еще через неделю – от 30 до 1, в конце концов – от 50.

**Упражнение II.**

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 внутри. Когда вам покажется, что медленно плывёте, – вы полностью расслабились.

*Для более подробных советов и рекомендаций на каждый день по преодолению стресса обращайтесь к школьному психологу.*