

ПРИЗНАКИ СТРЕССА

Проверьте себя. Если отметили хотя бы 3 пункта, есть смысл прислушаться к антистрессовым советам, взять тайм-аут и как следует расслабиться.

1. Вы постоянно что-то забываете.
2. Вас беспокоят частые мышечные спазмы (подергивается веко или сводит ногу).
3. Вам все время хочется сладкого.
4. Вы часто краснеете и покрываетесь испариной.
5. Вы не можете сосредоточиться, довести дело до конца или принять элементарное решение (например, что сделать в первую очередь).

Постоянный, изматывающий психоэмоциональный стресс - вещь серьезная. Более того – опасная. Он разрушает человека на всех уровнях, истощает организм и психику, которые осенью и без того испытывают дополнительную нагрузку. Поэтому относитесь к себе бережно – от этого выигрываете не только вы, но и все, кто вас окружает. Ну, а мы со своей стороны подскажем способы разрядки.

15 простых способов снять стресс

1. Отключайте телефон

Блокируйте звонки после 23:00 и на 15 минут, когда чувствуете, что еще чуть-чуть, и вы «взорветесь». Отключите телефон, крепко, до боли, зажмурьте глаза, наберите полную грудь воздуха, и беззвучно «кричите», выдыхая его. Этот

прием часто используют актеры, а им известно, что такое крайнее психоэмоциональное напряжение и как важно от него вовремя избавиться. Если у вас есть возможность кричать не беззвучно (скажем, вы в лесу или на даче и вокруг нет соседей) – пользуйтесь. КПД повышается ровно в три раза.

2. Слушайте музыку

Специалисты рекомендуют классику – ее терапевтическое воздействие на подсознание даже не требует доказательств. Британские психологи настаивают на любимых композициях, американские – на медленных.

3. Пойте

Это гораздо эффективнее, чем слушать музыку. Вентиляция легких нормализует давление и сердечный ритм, делает мысли ясными. Русская поговорка гласит: «Когда человек поет, у него душа разворачивается».

4. Массируйте голову

Массаж действует расслабляюще на нервную систему. К тому же способствует улучшению кровоснабжения кожи головы, росту и укреплению волос.

5. Читайте вслух

Лучше всего – стихи. По мнению Джорджа Уиткина, директора антистрессовой программы в Медицинской школе Нью-Йорка, «чтение вслух заставляет работать ту часть вашего мозга, которая была занята переживаниями, и они будут просто заблокированы».

6. Наведите порядок

Нужно заняться уборкой. Не обязательно генеральной. Хотя бы приведите в порядок свой рабочий стол: это успокоит, отвлечет от навязчивых мыслей и поможет сосредоточиться. В квартире можно подвигать мебель. Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая может беспрепятственно скользить в правильном направлении.

7. Всплесните руками

И не один раз: в течение нескольких минут интенсивно встряхивайте кистями рук. По мнению врачей, такая «встряска» расслабляет мышцы и суставы плечевого пояса, которые сильно напрягаются во время стресса.

8. Пойте на одной ноге

Нирмала Хериза – автор книги «Доктор Йога», считает, что поза фламинго сродни медитации: «Пока вы пытаетесь удержать баланс, ваш мозг полностью на этом концентрируется, постепенно успокаиваясь и избавляясь от негативных мыслей и эмоций».

9. Похвалите себя

В особенно сложные моменты перечитывайте письма, в которых вас благодарят/хвалят. Или попросите друзей написать вам пару строчек, за что они вас любят и ценят. Это повысит самооценку и поможет пережить сложный конфликтный день.

10. Рисуйте, творите

Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение 2-3 минут в периоды повышенного стресса в 5 раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. Освойте метод рисования или фотошоп. Копируйте полотна любимых художников или улучшайте (визуально) свой мир или себя.

11. Вдыхайте ароматы

Приятные запахи – проверенные временем релаксанты. Ароматы, как и музыка, действует успокаивающе, в первую очередь те, что вызывают ассоциации с приятными моментами вашей жизни. Выбор невероятно широк – яблоки, шоколад, корица, мята, любимые цветы или духи. Используйте масла, свечи и ароматические палочки.

12. Следуйте плану

Нет ничего более изнурительного, чем рутина и не завершенные вовремя дела. Навязчивые мысли по поводу не сделанного, расшатывают вашу нервную систему. «Ежедневное беспокойство из-за бытовых мелочей провоцирует выработку гормона стресса кортизола в том же количестве, что и при серьезной психотравме – разводе или увольнении с работы», - уверяет профессор медицины Майкл Ройзен.

13. Подсластите себе жизнь

Естественная реакция организма на стресс – немедленно его «заесть». Дело в том, что употребление углеводов снижает выработку еще одного гормона стресса –

глюкокортикоида. Лучше всего с этой задачей справляется кусочек неочищенного сахара или горького шоколада. Если совсем невмоготу, ешьте сухофрукты.

14. Сидите прямо

«Сутулая спина усугубляет стрессовое состояние», - утверждает доктор Эрик Петпер. «Энергия должна свободно проходить по позвоночному столбу, это гарантия вашего ровного, гармоничного состояния – физического и душевного».

15. Поднимитесь и спуститесь по лестнице

Ходьба по лестнице стабилизирует уровень стрессового гормона кортизола. Устройте 30-секундную пробежку вверх-вниз – это усилит приток кислорода к каменным частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

МБОУ «Гимназия № 164»

г. Зеленогорск

ПАМЯТКА ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ

"Как снять стресс?"



Удачи тебе!



Подготовила:
педагог-психолог
Коромыслова Е.С.