

СТРЕСС. ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ



Стресс в наши дни является одной из самых актуальных проблем человечества. Современная жизнь с её динамичным ритмом и необходимостью приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям среды постоянно сопряжена со стрессами и переживаниями, которые оказывают негативное влияние на здоровье, как физическое, так и психическое.

Переживая стресс, наш организм реагирует целостно на всех уровнях. Изменение эмоционального состояния, выраженное в тревоге, страхе, агрессии приводит к изменениям функционирования организма, таких психических процессов как память, внимание, мышление, а также к изменению поведения. При этом выброс гормонов приводит к изменению деятельности эндокринной системы, что влияет на функционирование внутренних органов и систем.

В настоящее время невозможно быть здоровым и успешным без умения избегать и преодолевать стрессовые ситуации.

10 основных способов снятия стресса

1. Возьмите паузу. Основной источник стресса - перенапряжение, бороться с ним помогает отдых. Отдыхайте активно, отправляйтесь на природу, на свежий воздух.
2. Витаминотерапия. Употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д).
3. Ограничьте употребление сахара, кофеина и жирной пищи. Постарайтесь питаться правильно.
4. Ароматерапия. Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаван-ды, жасмина и кипариса.
5. Задуманная беседа с близкими людьми лучше всего поможет справиться со стрессом.
6. Экстрим в борьбе с плохим настроением. Примите холодный душ, пройдите процедуру иглоукалывания, запишитесь на занятия экстремальными видами спорта.
7. Займитесь спортом. Спорт делает организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям.
8. Древнейшая система – йога поможет расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы.
9. Будьте осторожны. Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.

10. Почаще улыбайтесь. Это вызовет хорошее настроение на подсознательном уровне. Хвалите себя. Научитесь радоваться жизни. Побольше общения и смеха в компании друзей и близких!

РЕКОМЕНДАЦИИ **выпускникам, готовящимся к сдаче ЕГЭ:**

1. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания.
2. Не программируйте себя на неудачу. Рисуя себе катастрофу, мы тратим энергию и силу, а если рисуем успешное продолжение ситуации, то получаем шанс на реальный успех.
3. Подумайте, для чего вам нужно это испытание. Представьте себе во всех красках то, что вы получите, справившись с экзаменом. Готовясь к испытанию, держите образ того, ради чего вы это делаете.
4. При подготовке к экзамену избегайте многочасовой зубрежки и паники. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами сутки и пребывать в состоянии стресса.
5. Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как вы его преодолели. Поэтому во всех мелочах представьте себе – сейчас вы находитесь в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляетесь со своим страхом. Вы уверенно говорите, контролируете свои эмоции.
6. Выпишите на листок причины ваших страхов. Проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны.
7. Если вызывающие страх мысли появляются вновь, постарайтесь «выманить» их, заменив позитивными.
8. Думайте о своих сильных сторонах. Это добавит вам уверенности в собственных силах.
9. Используйте дыхательную гимнастику. Диафрагмально-релаксационное дыхание поможет вам справиться с тревогой и дополнительной нагрузкой на организм.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!