

*МАУК "Центральная меж
поселенческая библиотека"
Белебеевского района
Малиновская пос. библиотека*

Памятка «Я управляю стрессом»



**д.Малиновка
2022г.**

Стресс – это реакция организма на раздражение.

Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.



Вот несколько эффективных рекомендаций по преодолению стресса:

Психологическая саморегуляция. В основе метода положены следующие практические навыки: расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения (как физического, так и психологического).

Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней. Обозначьте для себя проблему, которая Вас «цепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.

Переключайтесь. *Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.*

Примите душ, тёплую ванну с приятным для Вас ароматом и пеной.

Послушайте любимую музыку.

Больше двигайтесь и занимайтесь физическим трудом. *Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.*

Выговоритесь. *Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Облегчение может принести беседа со случайным попутчиком в дороге. Здесь работает фактор анонимности- этот человек не знает Вас, и, скорее всего, вы больше никогда не увидите.*

Полезно выпустить пар. *Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, кричите, освободите себя от отрицательной энергии.*

Поплачьте. Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.

Вылейте свою печаль на бумагу. *Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёт. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно, это поможет посмотреть Вам на себя как бы со стороны.*

Чаще улыбайтесь. *«Ничто не дается нам так легко и не ценится так дорого, как улыбка. Она - дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей» (Д.Карнеги).* Для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут в день.

Сделайте себе подарок. Этот совет можно выполнить и в буквальном, и в переносном смысле. Например, купите себе давно приглянувшуюся вам вещь – блузку, сумочку и др. Или позвольте себе заниматься весь день только тем, что Вам нравится. Чаще устраивайте себе маленькие праздники: красиво накройте стол и приготовьте свое любимое блюдо. Есть продукты, которые улучшают настроение и снимают стресс. Это – цитрусовые, шоколад, мороженое, банан. Многие из этих продуктов содержат опиаты и эндорфины – гормоны «хорошего настроения».

Помогите другому. Переключив свою энергию на помощь, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения ибо творить добро всегда приятно.

Соприкоснитесь с природой. Уезжайте за город на дачу. Учитесь радоваться голубому небу, журчащему ручейку, полевой ромашке. Длительная поездка по незнакомым местам – тоже очень хорошая терапия.

Сходите в театр, в гости. Навестите друга, приятельницу.

Очень хорошо помогает и освещение: дневной свет оказывает лечебное действие при депрессии – особенно в осеннее и в зимнее время.

Цветотерапия. Очень успокаивает зелёный цвет; оранжевый – даёт уверенность в себе. В стрессовых ситуациях очень помогает зелёный, оранжевый, жёлтый и голубой цвета. Используйте их в своём интерьере, одежде, еде.

Растворите печаль во сне. Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Утром всё кажется не таким безнадежным. Не забудьте только с вечера настроить себя на радостное пробуждение.

«Нет худа без добра». Возьмите карандаш и бумагу и напишите всё хорошее, что присутствует в вашем положении, повергшем Вас в такое уныние. Например, если Вы серьёзно заболели, это, безусловно, плохо, зато у Вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни, о делах... Составив такой список, направьте свои силы на воплощение в жизнь того хорошего, что Вы сумели извлечь из своего положения. Даже в плохом ищите для себя что-то хорошее. Доказано, что мысль материальна. Думайте только о хорошем. Постоянно говорите себе: «Как я хочу так все и будет!». Верьте в себя и у Вас все получится. «Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям» (Д.Карнеги).

Будьте оптимистом. Научитесь видеть во всем только хорошее. Вспомните известную историю: два человека смотрели в окно, один увидел грязь, другой – звезды. Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно.

Никогда не обижаетесь на судьбу. Помните, что могло быть гораздо хуже! Измените то, что Вы можете изменить, и принимайте как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Помните: нам в этом мире никто ничего не должен!

Научитесь жить сегодняшним днём и получать удовольствие от каждого дня. Живите «Здесь и сейчас».

Снизьте требования к себе, реально оцените свои способности. Это уберезет Вас от обвинений в свой адрес. Повысьте самооценку и меньше беспокойтесь о том, что о Вас думают другие.

Больше общайтесь с интересными и приятными людьми. Овладейте навыками общения. Если приходится общаться с людьми невыносимыми, то радуйтесь, что Вы не такой как они.

Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

Займитесь йогой, аутотренингом, медитацией. Расслабляйтесь. Гуляйте, читайте, музицируйте, занимайтесь спортом, любимым делом, вышивайте, лепите...

Поставьте перед собой жизненную цель. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели. Самореализация личности не менее важный инстинкт, чем голод или жажда.

Как показывают исследования ученых, для того, чтобы поставить стрессу надежный заслон, обеспечить истинную психологическую защиту, необходимо применять методы, приемы, основанные, в первую очередь, на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма.



Ни в коем случае не ложитесь на диван, уставившись в потолок, и не предавайтесь размышлениям о том, что «жизнь кончена».

Работа над собой по преодолению стресса – это труд. Он будет вознагражден, когда однажды утром, встав с постели, Вы почувствуете прилив бодрости и энергии, порадуетесь звонкому пению птиц за окном и скажете: "Жизнь прекрасна!".

**Составитель и компьютерный
набор: М.В.Ягудина
Малиновская пос. библиотека
Сайт: ms.malinov@mail.ru**

**д.Малиновка
2022г.**