

# СТРЕСС в нашей жизни

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, *делайте то, что можете делать с любовью*. Так гласит древняя восточная мудрость. *Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов*. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

## Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

**Во-первых**, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

**Во-вторых**, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

**В-третьих**, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

**В-четвертых**, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям,

бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

### **Способы снятия нервно-психического напряжения:**

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия
3. Контрастный душ
4. Стирка белья
5. Мытье посуды
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски)
7. Скомкать газету и выбросить ее
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем вбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение
11. Закрасить газетный разворот
12. Громко спеть любимую песню
13. Покричать то громко, то тихо
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную»
15. Смотреть на горящую свечу
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз
17. Погулять в лесу, покричать
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны

# ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СНЯТИЮ НАПРЯЖЕНИЯ?

- ✓ *Развивайте в себе позитивный взгляд на жизнь: под влиянием стресса иногда бывает трудно сделать правильный выбор между более позитивной и негативной перспективой. Позитивное отношение к жизни всегда добавляет преимуществ.*
- ✓ *Не забывайте про самоконтроль. Возможно, что вам временно поможет, если вы позволите себе для снятия напряжения некоторые нездоровые привычки, например, переедание или употребление слишком больших доз алкоголя. Но в долгосрочной перспективе это не только не поможет снятию стресса, но и усугубит положение. Всегда лучше всё-таки выбрать какой-то другой, более здоровый способ справиться с ситуацией и со стрессом, вызванным ей.*
- ✓ *Избегайте концентрации на причинах своего стресса и не задумывайтесь глубоко над всеми этими проблемами, если хотите добиться снятия напряжения и стресса и расслабиться - это может привести к навязчивой идее по поводу причин стресса и разочарования прожитого дня. Вместо этого переключитесь на что-нибудь другое, желательнее более приятное - например, займитесь своим любимым хобби или чем-то, что отвлечёт вас от профессиональных проблем и доставит удовольствие. Это поможет вам сменить характер мыслей и начать двигаться в новом направлении, свободном от стресса.*

## **ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ**

**может помочь преодолеть стресс, повышает продуктивность труда человека и способствует улучшению здоровья!**

# СПОСОБЫ СПОСОБЫ УМЕНЬШЕНИЯ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА

- ☺ Включите любимую музыку и сделайте уборку дома.
- ☺ Понаблюдайте за аквариумными рыбками.
- ☺ Сходите на пешеходную прогулку с другом или подругой.
- ☺ Пойте под музыку, когда вы одна.
- ☺ Используйте расслабляющие средства для ванны.
- ☺ Поиграйте в спокойные настольные игры.
- ☺ Погуляйте со своей собакой.
- ☺ Приготовьте что-нибудь восхитительное из ваших любимых блюд.
- ☺ Попробуйте делать дыхательные упражнения.
- ☺ Рисуйте картины.
- ☺ Танцуйте под вашу любимую музыку.
- ☺ Станьте оптимисткой или хотя бы поработайте над собой в этом направлении.
- ☺ Медитируйте.
- ☺ Разгадывайте какие-нибудь загадки или кроссворды.
- ☺ Устройте себе короткий отпуск.
- ☺ Заведите дневник и записывайте в него ежедневно Ваши успехи или приятные моменты в жизни. Увидите - их немало!
- ☺ Играйте на музыкальных инструментах.
- ☺ Постарайтесь окружать себя позитивной энергией и успешными людьми.
- ☺ Научитесь отказывать, если кто-то посягает на ваше свободное время.
- ☺ Сон - лекарство от стресса.
- ☺ Постарайтесь уменьшить стресс на работе, изменив свое отношение к трудностям.
- ☺ Постарайтесь изменить распорядок дня, введя в него новые, снижающие стресс привычки, и следуйте ему.
- ☺ Юмор и смех☺
- ☺ Музыкальная терапия.
- ☺ Пешая прогулка.
- ☺ Работа в саду или огороде.
- ☺ Изучение конструктивных техник общения с людьми.
- ☺ Ароматерапия.
- ☺ Снижение потребления кофе и напитков, содержащих кофеин.
- ☺ Зелёный чай.

# ОСНОВНЫЕ СЕКРЕТЫ УСПЕХА

**Секрет № 1.** Самое главное – КАК вы думаете. Помните, что следует думать позитивно в любой ситуации. Представляйте себе отчетливо только успех, а никак не поражение или промах. Избегайте отрицательного окружения и негативно мыслящих людей. Вы – то, как вы мыслите. Фактически, исследования показывают, что позитивное мышление продлевает жизнь.

**Секрет № 2.** Сформулируйте ТОЧНО ваши мечты и цели. Например, вместо «я бы хотела пойти на курсы ландшафтного дизайна» скажите себе: «В следующем месяце я иду на курсы ландшафтного дизайна!» Разработайте план и твердо следуйте ему. И тогда успех неизбежен!

**Секрет № 3.** Действуйте! Сама по себе цель ничего не значит, чтобы достичь её, надо что-то предпринять. Не позволяйте сомнениям вам помешать, просто делайте это – ваши действия станут движением к вашему успеху.

**Секрет № 4.** Не прекращайте учиться. Ходите на курсы, читайте книги, найдите клуб по интересам. Если вас что-то увлекло, узнайте об этом больше. Овладевайте новыми навыками – это необходимая составляющая успеха.

**Секрет № 5.** Будьте упорны и много работайте. Возможно, вы слышали такое выражение: «Успех – это марафон, а не спринт». Стремитесь к своей цели и продолжайте действовать, чтобы достичь её. Не останавливайтесь на полпути и не бросайте.

**Секрет № 6.** Учитесь анализировать детали. Соберите факты, уточните исходные данные – это поможет вам принять более мудрое решение. Признайте свои ошибки, но не казните себя за них, а учитесь на этих промахах. Анализ – это важная составляющая успеха.

**Секрет № 7.** Сосредоточьте всё своё время и деньги на своих целях. Когда вы верите во что-то, вложите в это всю свою энергию, всё своё внимание. Не позволяйте другим людям или делам сбить вас с этого пути.

**Секрет № 8.** Не бойтесь вводить новшества, быть непохожими на других. Будьте верны самой себе и своим собственным идеям. Следование за толпой – удел бездарностей. Успех – это всегда оригинальность.

**Секрет № 9.** Общайтесь с людьми эффективно. Сообщайте ваши мысли и желания честно, это способствует тому, чтобы и другие были честными с вами. Развивайте в себе способность понимать чувства и мотивацию других людей – успех невозможен без правильных взаимоотношений с окружающими.

**Секрет № 10 – это главный секрет успеха.** Будьте честными, надежными в делах, ответственными за свои решения. Никогда не мошенничайте и не лгите. Если пообещали что-то, то держите своё слово. Если сделали ошибку или какую-нибудь глупость, признайте это. И помните: без честности, надёжности и ответственности предыдущие секреты успеха не очень помогут в достижении ваших целей.