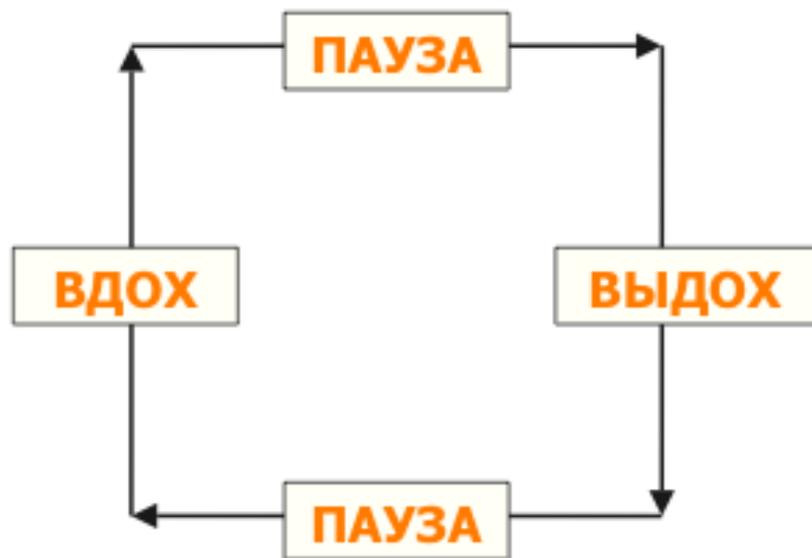


**ЭФФЕКТИВНЫЕ
ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ
БОРЬБЫ
СО СТРЕССОМ**



ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ

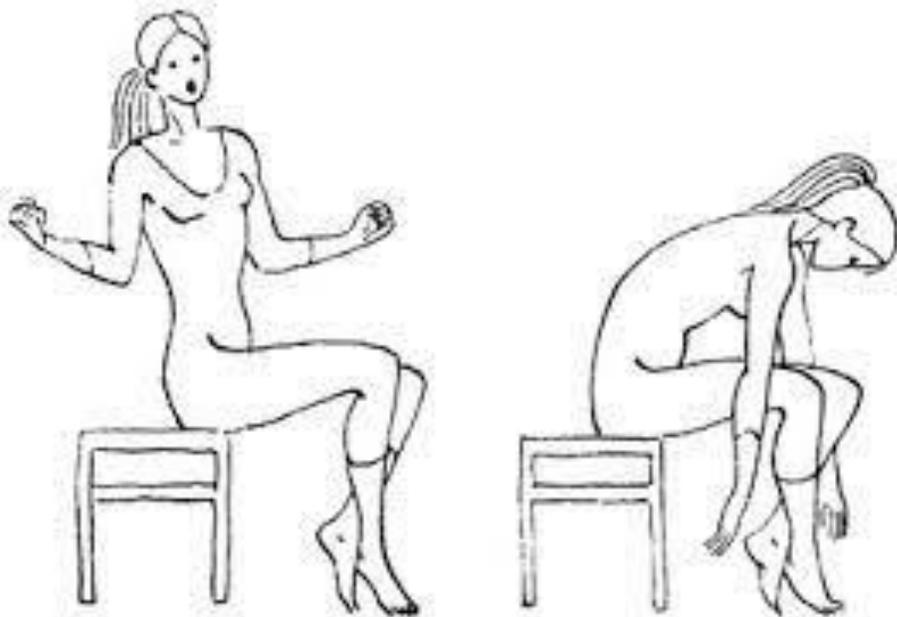
Несколько минут дышите по схеме, показанной на картинке. Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд.



ПРИЕМ «ПУШИНКА НА НОСУ»

Сделайте глубокий вдох (через нос или через рот) и выдыхайте воздух через нос несколькими короткими интенсивными толчками.

Повторите три раза. Отдохните и сделайте еще два подхода по три раза каждый.



НАПРЯЖЕНИЕ- РАССЛАБЛЕНИЕ

Сядьте удобно, закройте глаза и несколько раз глубоко вздохните. Сильно сожмите руки в кулаки, напрягите плечи, лицо, постепенно напрягите все тело. Сохраняйте напряжение примерно пять секунд, затем расслабьтесь, опустите руки вниз и отдохните от 10 до 15 секунд.



ЗАПОЛНЕНИЕ СВЕТОМ

Сядьте удобно. Закройте глаза. Пройдитесь внутренним взглядом ко каждой части своего тела. Дайте внимание в голову, лицо, расслабьте все мышцы лица. Опуститесь ниже. Шея, плечи, грудь, живот, область таза, ноги, колени и стопы. Расслабьте руки. Найдите внутри тела яркий огонек энергии. Представьте как этот огонек заполняет вас изнутри. Он становится больше, заполняет каждую клеточку, каждую складочку. Энергия льется ровным потоком заливая все ваше тело. Она пульсирует как кровь в вашем организме и освещает вас изнутри. Зафиксируйте этот свет. Сделайте глубокий вдох, выдох и откройте глаза.



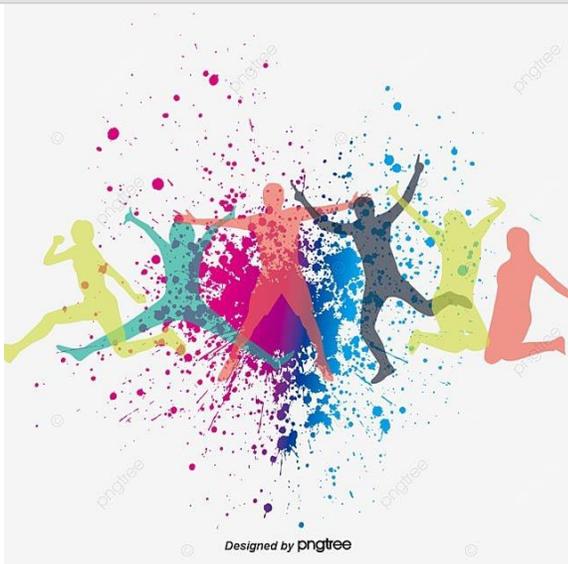
ПРИЕМ 5-4-3-2-1

Оглядитесь и назовите пять предметов в аудитории.
Уловите и назовите четыре звука.
Потрогайте три вещи.
почувствуйте два запаха, а затем один вкус (подойдет и собственный язык).
По возможности проделайте упражнение быстро.



РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ

Поговорите с собой как с близким и родным человеком, которого вы очень любите и хотите утешить. Найдите слова поддержки: «Солнышко мое. Как я тебя понимаю. Очень тебе сочувствую. Ты такая молодец, что стараешься. Да, это трудно и сложно, но ты справишься. Тебе страшно и это понятно. Все будет хорошо Все проходит, и это пройдет»



КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ И РАЗРУШАЮЩИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ:

- выполнить комплекс физических упражнений;
- потанцевать;
- нарисовать проблему или свои эмоции;
- описать их на бумаге, которую потом порвать или сжечь;
- громко покричать, попеть;
- побить боксёрскую грушу (отличной заменой ей станет обычная подушка);
- помять антистрессовую игрушку;
- рассказать кому-либо о наболевшем.



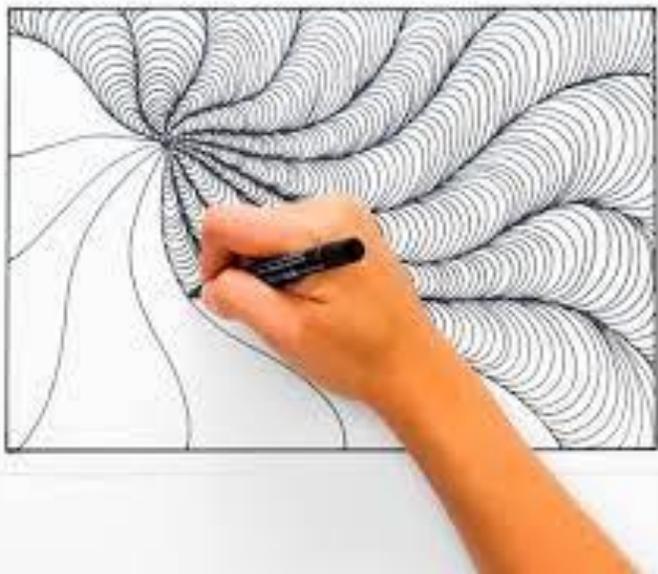
ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ

- подумать о чём-нибудь хорошем;
- представить приятную для глаза картинку;
- взяться за работу, требующую максимальной концентрации внимания и не связанную со стрессором;
- поговорить с кем-то на посторонние темы;
- включить фильм и заставить себя следить за сюжетом.



РЕЛАКС

- Проветрить помещение;
- выключить мобильный телефон, компьютер, телевизор;
- приглушить свет;
- расслабиться поможет релаксирующая музыка (без слов, для аутотренинга или йоги);
- включить аромалампу;
- сесть поудобнее (ещё лучше — принять полулежачее положение);
- поочерёдно расслабить все части тела;
- представить красивую картинку, которая вызывает положительные эмоции;
- думать о хорошем;
- время релаксации — от 5 до 15 минут.



**УМЕНЬШИТЬ
УРОВЕНЬ
КОРТИЗОЛА И
УВЕЛИЧИТЬ
ВЫРАБОТКУ
СЕРОТОНИНА:**

- прогуляться на свежем воздухе;
- съесть несколько долек горького шоколада или банан;
- не спеша выпить стакан прохладной воды;
- послушать любимую музыку;
- пообщаться с приятным, любимым человеком, в обществе которого комфортно;
- заняться любимым хобби.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

- Правильно распределяйте время между работой и отдыхом.
- Высыпайтесь.
- Правильно питайтесь.
- Научитесь расслабляться, снимать напряжение.
- Повышайте стрессоустойчивость.
- Избегайте пустых переживаний, не вступайте в конфликты, берегите нервы.
- Занимайтесь спортом.
- Думайте о хорошем, научитесь мыслить позитивно.
- Общайтесь, путешествуйте, наслаждайтесь каждым моментом жизни.
- Ведите дневник, анализируя своё состояние ежедневно.

**ПРЕДЛОЖИТЕ СВОЙ
СПОСОБ**