

РЕКОМЕНДАЦИИ по преодолению стрессовых ситуаций (для учащихся)

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, обругал и др), как правило возникает острый стресс. В этом случае для начала нужно собрать всю волю в кулак и скомандовать себе «СТОП», чтобы суметь успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в любой кризисной ситуации можно будет быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу.

- **Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

- **Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение,** в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь сосредоточиться на этом. Сосредоточившись на каждом предмете вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

- Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где можете остаться наедине со своими мыслями.

- **Смените вид деятельности:** начните стирать белье, мыть посуду, делать уборку, посчитайте номера в своей телефонной книге и др. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

- **Наберите стакан воды и медленно, сосредоточенно, выпейте ее,** концентрируя внимание на своих ощущениях. Также смочите виски, лоб и руки холодной водой.

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Каждому из нас присущ свой уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами и свой уровень отношения и реагирования на стресс.

Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немислимое количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем.

К базовым принципам преодоления стресса следует отнести:

- **Отвлечение от стрессовой ситуации** - если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения).
- **Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс** - пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему...».



- **Активное поведение** – не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немислимым делом (например, помыть окно или пол зубной щеткой, протирание чистой посуды и т.п.); а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т.п.
- **Умение расслабляться** - стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.

- **Позитивное мышление** - позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

К числу других способов снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее:

- В любой ситуации следует сохранять оптимизм.
- Стремиться к разумной организованности в жизни, работе, быту.
- Научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.



некоторых жизненных позиций.

- Учиться радоваться жизни.
- Не быть максималистом.
- Не копаться в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.
- Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха.
- Не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек.
- Вести здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.
- При необходимости – снижение темпа жизни и пересмотр

Помните! Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.