***Первая помощь при остром стрессе***

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой си­туации (кто-то разозлил, заставил понервничать на­чальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: "Стоп!» - чтобы рез­ко затормозить развитие острого стресса. Чтобы су­меть выйти из состояния острого стресса, чтобы успо­коиться, необходимо найти эффективный способ са­мопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. 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.

2.  Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, ув­лажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состо­янии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3.  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 все предметы один за другим в определенной последова­тельности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавес­ки, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внут­реннего стрессового напряжения.

4.  Если позволяют обстоятельства, покиньте помеще­ние, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разбе­рите мысленно это помещение (если вы вышли на ули­цу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь впе­ред и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1—2 минуты, после чего очень мед­ленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружи­лась).

6.  Займитесь какой-нибудь деятельностью, все рав­но какой: начните стирать белье, мыть посуду или де­лать уборку, Секрет этого способа прост: любая де­ятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7.  Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентри­роваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8.  Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и по­старайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одно­му дню на каждый високосный год, прибавьте количе­ство дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переклю­чить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-ни­будь особенно примечательный день вашей жизни.
Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упус­кая. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9.  Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, то­варищем по работе. Если же рядом никого нет, позво­ните по телефону своему другу или подруге. Это сво­его рода отвлекающая деятельность, которая осуществ­ляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрес­сом.

10. Проделайте несколько противострессовых дыха­тельных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете про­должить прерванную деятельность.

*Условия расслабления*

   Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.

•  Специальная методика расслабления.

•  Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.

•  Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.

•  Учение Будды: перестать творить зло, делать доб­ро и уметь останавливать ум.

•  Удобная поза (положение, в котором можно не­ которое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоско­сти.

•  Регулярные занятия релаксацией.

**АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ**

***9 профилактических правил для всех и каждого***

*Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современ­ному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралий­ские специалисты.*

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающи­ми, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же, просто недостаточно тренировались.

4. Пейте много воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следу­ет выпивать только одной воды не менее 1—1,5 литра в день.

5.  По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки *—* без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7.  Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, рас­кидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9.  Купите телефонный аппарат с записывающим устройством. Это позволит вам не дергаться из-за каж­дого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

*Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно убережет вас от многих тяжелых стрессов.*

**Педагог-психолог: Родионова Н.С.**