



## **Рекомендации классным руководителям и студентам: «Снимаем стресс. Развиваем стрессоустойчивость.»**

### **«Как быстро снять стресс и успокоиться?»**

Не зря говорят, что все болезни у людей из-за расшатанных нерв, ведь уравновешенные люди болеют крайне редко. А если всё-таки они заболели, то очень быстро излечиваются, так как находятся в хорошем расположении духа. Человек может испытывать стресс из-за многих факторов. Будь то бессонница, раздражительность, потеря аппетита, постоянная усталость, ухудшение памяти, потеря чувства юмора и так далее.

### **Существует несколько способов снятия стресса:**

1. Стресс возникает не из-за проблем, а из-за напряжения вашего организма. Существуют два упражнения для снятия стресса - это дыхательная гимнастика. Глубоко вдохните и резко выдохните. Повторяйте 10 раз. Утомление и раздражительность как рукой снимет. Так же может помочь упражнение для снятия стресса в виде гимнастики мышц: напрягайте и расслабляйте тело, пока не почувствуете полного расслабления. Одним словом, делайте всё, что поможет вам расслабиться.

2. Проверенный способ снятия стресса-музыка. Для этого подойдет любая музыка, которая вам нравится. Можно даже подпевать любимым песням.

3. Часто стресс возникает из-за неправильного распределения нагрузок. Быстро снять стресс поможет переложение некоторых обязанностей на коллег или родных.

4. Для этого способа понадобится ручка и тетрадь. Психологи считают, что ведение дневника снижает до минимума возникновение депрессии и стрессов. Дело не в том, что вы успокаиваетесь, когда пишете, вы просто анализируете свои и чужие поступки, вы смотрите на своё поведение со стороны.

5. Проверенный способ снятия стресса-душевный разговор. Мужчины чаще испытывают стресс, чем женщины. Это потому, что девушки часто открываются со

своими подругами. Поэтому при первых признаках депрессии берите чай, коробку ваших любимых конфет и идите в гости к товарищу.

6. Никогда не отказывайтесь от сладостей, ведь одна плитка шоколада способна сотворить чудеса. Поэтому некоторые девушки делают небольшой запас сладостей на случай плохого настроения. Только лечиться шоколадом надо в хорошей компании, ведь вы должны получить удовлетворение по максимуму. Однако не злоупотребляйте сладким, а то впоследствии придётся бороться с лишним весом.

7. Очень хорошо успокаивают домашние любимцы. Многие после напряжённой работы находят успокоение во время общения с кошками или другими домашними животными.

8. Трудотерапия. Если у вас нет настроения, уберитесь в квартире. Через четыре часа вы станете намного спокойнее. Это произойдёт не потому, что вы устали, а просто ваша чистая квартира поднимет вам настроение.

9. Еще одним проверенным способом снятия стресса является просмотр комедий или мелодрам. Это поможет вам отвлечься от ваших проблем, и погрузиться в новый придуманный мир.

10. А быть может вам лучше устроить день тишины. Вам надо отключить компьютер, телефон и не общайтесь целый день ни с кем. За это время вы отдохнёте и придёте в себя.

11. Бывает, так что самолечение не помогает, тогда вам надо обратиться к врачу. Лучше обращаться сразу, ведь чем запущеннее форма, тем сложнее её лечить. Как правило, люди не часто обращаются к врачу такой специфики, а зря. Ведь мы считаем, что невропатолог, психолог и психиатр лечит только психов. Поэтому у большинства людей формируется запущенная форма депрессии, а, чтобы этого не произошло надо просто вовремя обратиться к врачу.



### **«Как развивать стрессоустойчивость?»**

Как бы нам хотелось, чтобы жизнь приносила только приятные сюрпризы, чтобы радость стала постоянным спутником наших будней. Но, к сожалению, никому не удаётся избежать неприятностей. Переживая неприятности, человек находится в постоянном напряжении, он ощущает страх, тоску, чувство тревоги. Люди, не привыкшие

прислушиваться к своим внутренним ощущениям, а тем более анализировать их, не могут понять, что с ними происходит. В науке это состояние называют «стресс».

Парадокс заключается в том, что чем дальше мы гоним стресс, тем сильнее в него погружаемся. Поэтому страшен не сам стресс, а отношение к нему.

Для начала небольшой тест. Ответьте утвердительно («да») или отрицательно («нет») на каждый приведенный ниже вопрос.

1. В последнее время вы часто испытываете страх?
2. Ощущаете ли вы себя несобранным?
3. Трудно ли вам сосредоточиться на чем-то одном?
4. Испытываете ли вы тревогу без видимых причин?
5. Трудно ли вам заснуть?
6. Вы часто раздражаетесь по пустякам?
7. Замечаете ли вы за собой излишнюю потливость?
8. Вам часто снятся кошмары?
9. Вы ощущаете потерю аппетита?
10. Часто ли вы срываетесь на окружающих?
11. Часто ли вы ощущаете учащение пульса?
12. Чувствуете ли усталость, проснувшись утром?

Вам стоит читать дальше, если хотя бы на половину вопросов вы ответили утвердительно.

***Итак, у вас налицо почти все признаки стресса. Что делать?***

1. Внешние раздражители – их необходимо устранить или исправить. Внешними раздражителями часто являются:

- отвлекающая музыка (особенно если эта музыка не в нашем вкусе);
- шумы с улицы, доносящиеся до нас через открытое окно;
- сквозняки, дующие или на нашу шею, или по ногам;
- слишком сухой или, наоборот, слишком влажный воздух в помещении, из-за чего нам трудновато дышать, и мы чувствуем себя некомфортно;
- слишком тусклое или, наоборот, слишком яркое освещение, из-за которого напрягаются и сильно устают глаза;
- неприятные запахи;
- неудобное расположение оргтехники, особенно провода, о которых можно легко споткнуться и упасть;
- неудобное расположение мебели и каких-нибудь коробок;
- свисающие над головой предметы;
- некомфортная температура в помещении;
- одежда из синтетики, которая потом электризуется и потихоньку, помаленьку, исподтишка бьёт нас током.

Это конечно не полный перечень внешних раздражителей. Дальше – самостоятельно поищите вокруг себя то, что создаёт неблагоприятную обстановку. Постарайтесь создать комфорт и уют везде, где находитесь.

2. Внутренние раздражители: Боль. Самый простой для понимания внутренних раздражителей – это зубная боль или любая другая боль. Что здесь можно порекомендовать: следите за своим здоровьем.

3. Голод. Это ещё один вид внутреннего раздражителя. Из-за чувства голода и желания чего-нибудь поесть снижается тонус и бодрость, появляется усталость сначала в теле, затем в душе. Становится труднее концентрировать своё внимание и о чём-либо думать. Из-за чувства голода снижается эффективность, как физического труда, так и интеллектуального. В это время мы очень слабы и подвержены вредному воздействию стресса.

4. Душевное переживание. Также одним из внутренних раздражителей является какое-либо душевное переживание, которое увлекает наши мысли в сторону и не даёт сконцентрировать внимание и полностью уйти в учёбу с головой. Например, семейный конфликт, ссора с близким другом или проблемы, и так далее – всё это может сильно «выбить из колеи». Что можно порекомендовать в данной ситуации:

- не думайте о неприятном, тем более не думайте о мести;
- научитесь прощать людей за их поступки;
- относитесь легче к жизни и на любую неприятность говорить: «это пустяк!»

5. Планируйте свои дела. Если в учёбе у вас завал и нужно решить сразу много дел, то вот вам совет: выполняя несколько дел одновременно, не рекомендуется всех их держать в голове также одновременно. Лучше всего записывать, например, в дневник всё, что нужно сделать. А уже потом из списка поочерёдно выбирать самое срочное и важное. Расставьте приоритеты, распланируйте, что будете делать сейчас, что после этого, что завтра, что послезавтра. Решив одну задачу, открываем дневник и снова выбираем то дело, которое на данный момент является самым срочным и самым важным одновременно. И так далее.

6. Мотивация: понимая цель любой работы, легче перенести перегрузки в процессе её выполнения. Осмысленность работы занимает мозг и не позволяет посторонним переживаниям и волнениям туда вклиниваться и мешать.

7. Настроение: Необходимо управлять своим внутренним настроением или состоянием, а для этого достаточно просто смотреть на всё с некоторой долей юмора. Причём здесь главное юмор не путать с иронией, сатирой, сарказмом.

8. Улыбка. Для поднятия настроения и увеличения стойкости перед стрессовой ситуацией рекомендуем найти зеркало и уединиться, просто посмотрите в зеркало и широко улыбнитесь самому себе. Расправьте плечи. Улыбайтесь в течение хотя бы 5 или 10 минут. И вы почувствуете результат – весь день вы будете в приподнятом настроении.

9. Живите с удовольствием: Если куда-нибудь идёте, то вышагивайте с удовольствием. Если сидите, то сидите так, чтобы вам было удобно, комфортно и приятно. Если на работе перебираете бумаги или делаете что-либо ещё, то всё это делайте с удовольствием. Для этого сначала создаём искусственное чувство удовольствия, а затем со временем появляется настоящее. Со временем такой стиль жизни войдёт в привычку. И вы просто будете жить с удовольствием, будете наслаждаться жизнью.

10. Ищите хорошее и не замечайте плохое. Рекомендуем не обращать большого внимания на негатив, ограничивайте себя в желании смотреть и обсуждать чьё-либо недостойное поведение или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на эту «грязь» своё время и свою жизнь, свои силы и энергию. Вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного – ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом.

11. Дыхание помогает эффективно противостоять стрессу и снять напряжение: Сделайте обычный вдох, а потом длинный выдох. Пусть выдох будет примерно в 3 раза длиннее вдоха. И помните, что дышать лучше через нос, то есть рот рекомендуется держать закрытым. Затем опять обычный вдох и длинный выдох. Обычный вдох и длинный выдох. И так подышите хотя бы минуты 3. Вы почувствуете эффект: успокоение, расслабление, уходят головные боли и исчезают сердечные боли, понижается давление, и вы чувствуете, что вновь обрели состояние уравновешенности и вновь владеете собой.

12. Суставная разминка или простая гимнастика хотя бы 2 раза в неделю, например, вечерами после учёбы по вторникам и четвергам – это также хорошее средство для повышения стрессоустойчивости. При очень сильных стрессах рекомендуется заниматься спортом или фитнесом.

13. Движения: следите за плавностью своих движений. Двигайтесь грациозно и спокойно, как бы вальсируя. Резкие движения противопоказаны.

14. Расслабление: следите за напряжением в своём теле и не допускайте перенапряжения и спазмов мышц. Планируйте свой день таким образом, чтобы не бегать, не торопиться и не потеть, никуда не опаздывать. Будьте пунктуальными.

15. Релаксация. Для хорошего расслабления и восстановления сил есть специальные релаксационные упражнения, благодаря им снимается физическое и психическое напряжение.

16. Выходной: 1 день в неделю – настоящий полноценный отдых. Даже не думайте планировать и откладывать на этот выходной день какие-то дела, будь то занятия спортом или выполнение домашнего задания. Выходной – значит выходной, значит отдых и расслабление тела. В этот день подумайте о душе, о смысле жизни. Встретьтесь или хотя бы созвонитесь, побеседуйте с родными, с близкими, с хорошими друзьями. Посвятите



этот день духовному росту и семье. Почитайте книжку, посмотрите кинокомедию, подбодрите родителей.

17. Горячая ванна, баня или сауна с полноценным сном после этого также хорошо восстанавливают наши силы.

18. Сон желательно чтобы имел длительность от 7 часов и более. Если вы одну ночь недоспали, то рекомендуем запланировать и постараться в следующую ночь наверстать упущенное – выспаться и набраться сил.

19. Режим дня: если реально, то следите за распорядком дня, чтобы обеды и сон были в одно и то же время.

20. Питание. В плане питания следите, чтобы рацион был богат всеми необходимыми витаминами, белками, углеводами и так далее

21. Лексикон. Да, как это не странно и не парадоксально, наш словарный запас, лексикон, то есть те слова, которые мы часто используем в жизни – они влияют на наше самочувствие. Особенно на настроение. Рекомендация очень простая: во-первых, старайтесь вообще не произносить такие слова, как: трудно, сложно, тяжело, проблема, бороться... Уберите эти слова из лексикона. И при этом, наоборот, старайтесь чаще произносить такие слова как: хорошо, прекрасно, легко, просто...

22. Переименовывайте негатив в позитив. Следите за своей речью и отфильтровывайте все негативные слова и фразы. Говорите в основном о хорошем и приятном. А если что-то вдруг идёт не так, как хотелось бы, то вместо ругательных слов вдохните и на выдохе скажите: «Это пустяк!» И одновременно поднимите руку и опустите, проше говоря – махните на этот пустяк рукой. Рекомендуем прямо сейчас прорепетировать: на вдохе поднимите руку, а на выдохе опустите и скажите: «Это пустяк!» Ну, а в самых тяжёлых ситуациях можно сказать крепкое слово, например: «Ну, это нормально!» Сделайте инфляцию любому негативу, обесценивайте его. Переименовывайте негатив в позитив.

23. Формируйте свою позитивную реальность. Будьте готовы и философски относитесь к самому худшему, но при этом стремитесь к самому лучшему. Для этого ожидайте от жизни хороших и благоприятных для вас событий. Даём простую рекомендацию: представляйте и фантазируйте, как та или иная ситуация должна развиваться, какой именно у неё должен быть сценарий, чтобы вы остались довольны результатом. Будьте режиссёром своей судьбы, режиссёром своей жизни.

24. Поднимайте себе самооценку. Устраняйте комплекс неполноценности.

25. Хвалите, благодарите и одаривайте комплиментами людей, и не только людей. Даже свои «золотые» руки и «светлую» голову тоже стоит похвалить

26. Восхищайтесь всем и всеми. Наверное, понятно, что не желательно отзываться о чём-либо или о ком-либо плохо и негативно.

27. Будьте дальновидными. Если та или иная стрессовая ситуация может повториться, то рекомендуем заранее подготовиться к ней. «Подготовиться» - это не означает «ждать», а это означает подготовить пути к отступлению, подготовить варианты разрешения негативной ситуации в позитивном для вас направлении. А ещё лучше предупредить и предотвратить само появление такой стрессовой ситуации.

28. Устраняйте причины возможных стрессов. Дальновидный стратег просчитывает не только свои действия в будущем, но и анализирует, что было в прошлом причиной конфликтов или стрессовых ситуаций. И, если та или иная стрессовая ситуация может повториться, то лучше устранить все возможные причины.

39. Не закидывайтесь на прошлым, а смотрите в будущее. Рекомендуем не переживать заново прошедшие стрессовые ситуации снова и снова. Это было и прошло, его не вернуть и не изменить, но можно изменить своё будущее! Простите и отпустите прошлое, сделайте выводы и оставьте прошлое в прошлом, чтобы жить в настоящем и смотреть в будущее с улыбкой и с осанкой счастливого человека.

30. Будьте самим собой. Т.е. не копируйте других, не завидуйте их успеху и не создавайте себе кумиров, чтобы потом быть на них похожим и стремиться к тем же целям. Все люди разные и судьбы – тоже разные. Лучше всего заниматься своим любимым делом, то есть именно тем, что нравится, от чего не устаешь, а, наоборот, набираешься сил. Займитесь тем, о чём мечтали с детства. Например, рисуйте картины, пишите стихи, сочиняйте сказки. Главное – стать самим собой, а не играть роль.

**Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.**

**(Источник**

**<http://bbcont.ru/psychologies/proverennye-sposoby-snyatiya-stressa.html>**

**[http://ogog2.goroo-orsha.by/index.php?option=com\\_content&view=article&id=230:2015-02-17-14-23-19&catid=26:2015-02-17-13-46-58&Itemid=10.](http://ogog2.goroo-orsha.by/index.php?option=com_content&view=article&id=230:2015-02-17-14-23-19&catid=26:2015-02-17-13-46-58&Itemid=10.)**)