

# Мастер-класс

## «Сохраним психологическое здоровье»

Цель – профилактика социально-негативных явлений посредством формирования психологического здоровья обучающихся.

Общие задачи мастер-класса:

1. Способствовать становлению стрессоустойчивого поведения.
2. Формирование навыков конструктивного выхода из конфликтов.
3. Формирование компонентов самосознания (самооценки, самоотношения и др.).

В рамках мастер-класса рассматривается понятие здоровья, как его сохранить, что такое психологическое здоровье и что на него может повлиять, психологические аспекты, способные предотвратить уход в наркоманию, алкоголизм, табакокурение. Мастер-класс позволяет научить эффективным способам борьбы со стрессом и использованию положительного потенциала стресса. На практике пробовать эффективные способы борьбы со стрессом, которые можно использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

### Ход мероприятия:

Добрый день уважаемые ребята. Сегодня мы будем говорить с Вами о здоровье. Как его сохранить! Что такое психологическое здоровье и что на него может повлиять, а именно мы сегодня с вами поговорим о стрессе. Но для начала мы с вами познакомимся.

### Упражнение «Принятие правил»

**Задачи:** установление принципов работы в группе; формирование чувства относительной обособленности группы, чувства особенности общения в группе.

### Упражнение «Снежный ком»

**Цель:** Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

**Ход упражнения:** Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени.

Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку.

### **Пример:**

Сергей строгий.

Сергей строгий, Петр прилежный.

Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

### **Упражнение «Представление»**

**Задачи:** поощрение самораскрытия, создание благоприятной психологической атмосферы.

#### *Процедура проведения*

Группа разбивается на пары, и каждый рассказывает о себе своему партнеру.

Задача подготовиться к представлению своего партнера всей группе. При этом необходимо подметить индивидуальность партнера, рассказать о нем так, чтобы все его запомнили (например, любимое блюдо, любимое занятие, что предпочитаете носить из одежды).

### **Упражнение «Комплимент»**

**Задачи:** создание благоприятной психологической атмосферы, развитие положительного отношения к другим членам группы, развитие умения принимать знаки внимания.

#### *Процедура проведения*

Все участники садятся в круг. Тренер «запускает» по часовой стрелке какой-либо предмет, передавать который другому участнику можно только, сделав ему комплимент.

**Примечание:** Для знакомства с участниками можно применить любое упражнение.

### **Упражнение «Стресс»**

**Задачи:** определить способы управления стрессом.

#### *Процедура проведения*

1. Скажите участникам, что сегодня вы будете говорить о стрессе. У всех людей возникают в жизни стрессовые ситуации. Поэтому **очень важно знать способы управления стрессом**. Приведите участникам тренинга

примеры стрессов, которые возникают у вас на работе или дома (**например**, конфликт с сослуживцем; аврал на работе; несогласие с начальником по какому-либо вопросу; семейные неурядицы; болезнь родственника и т.д.). Скажите, как вы управляете стрессом, чтобы хорошо выполнять свои обязанности. Расскажите, как вы выходите из стрессовых ситуаций (разговариваете с друзьями, гуляете, делаете несколько глубоких вдохов). Дайте совместно с группой участников тренинга определение стрессу. Например, такое: **«Физическое или эмоциональное напряжение, возникающее в определенных ситуациях»**.

2. Расскажите, что **стрессовые ситуации по-разному воспринимаются людьми**. Стрессовая ситуация для одного студента, например, *экзамен*, не является стрессовой для другого.

3. Попросите участников подумать над вопросом, **что вызывает у них стресс**: ссоры с родителями, занятия в школе, спортивные соревнования?

4. Попросите **написать на листах бумаги список различных стрессов**, которым они подвергаются. Когда список будет закончен, зачитайте его группе. Возможно, будут приведены следующие примеры: ссоры с родителями или друзьями, сессии, опоздания, давление, которое оказывают на них родители, чтобы они занимались тем же видом спорта, что и родители в молодости.

5. Скажите участникам, что не только стрессы бывают разными для разных людей, но и методы борьбы с ними. Спросите участников, **как они выходят из стресса или успокаиваются, когда расстроены**. Опросите нескольких участников, похвалите тех, кто дал правильные ответы, например - прогулки, музыка, физические упражнения.

6. Скажите группе, что очень важно знать способы выхода из стрессовых ситуаций (см. выше). Объясните, что иногда люди игнорируют стрессы или неадекватно на них реагируют. В обоих случаях возникают проблемы. **Расскажите, что стрессы, которые игнорируются, могут вызывать как физические, так и эмоциональные проблемы**. Спросите участников, были ли у них проблемы со сном, когда они волновались из-за чего-нибудь, или проблемы с едой, когда они ничего не могли покушать, или кушали слишком много. Это примеры проблем, которые могут возникнуть вследствие стрессовых ситуаций. Иногда стрессы могут приводить даже к онкологическим заболеваниям, болезни сердца, вызывать депрессию и даже провоцировать самоубийство. Это крайние последствия, многие из нас переживают беспокойство, бессонницу или вспыльчивость.

7. Скажите участникам, что вы **предложите несколько способов выхода из стрессовых ситуаций**. Напомните, что им придется попробовать несколько методов, до того как они найдут верный - тот, который сможет им помочь. Приведите несколько примеров того, как вы выходите из стрессовой ситуации. Это может быть **пробежка, несколько глубоких вдохов, разговор с кем-нибудь**. Напишите эти примеры на доске и попросите группу привести еще несколько примеров. **Запишите их**. Не заканчивайте это упражнение, пока у вас не будет большого списка. Другими методами могут

быть: прогулка, игра с животными, работа по дому - энергоемкий процесс, он хорошо позволяет энергии выйти наружу.

8. После того, как вы составили список эффективных методов борьбы со стрессом, попросите участников вернуться к списку стрессовых ситуаций, который они составили ранее. Попросите их подобрать, по меньшей мере, два метода выхода из стресса для каждой стрессовой ситуации. Скажите, что им, возможно, придется попробовать несколько из этих методов, для того, чтобы найти метод, который им сможет помочь. Объясните, что **очень важно бороться со стрессом, чтобы потом решить проблему, которая этот стресс вызвала.**

9. Скажите участникам, что эти же методы используются в конфликтных ситуациях. Конфликты вызывают стресс. Когда у вас возникает проблема в отношениях с другим человеком, очень важно держать чувство гнева под контролем (уменьшить стресс), чтобы решить проблему. Объясните, что очень важно решать конфликты без применения насилия. Помните, что необходимо контролировать свою злость, чтобы эффективно решить конфликт.

### **Упражнение «Артикуляционный марафон»**

#### **Цель:**

- провести артикуляционную гимнастику для улучшения техники речи, снятия речевых зажимов;
- снять напряжение участников тренинга путем вовлечения их в групповое физическое действие.

#### **Упражнения на дыхание**

«Свеча». Представьте перед своим лицом свечу, которую вы должны погасить, задуть. Для контроля за дыханием положим руки на ребра (пальцы в сторону живота). Спокойно и плавно заполняем легкие воздухом (контролируем движение нижних ребер с боков и в сторону спины), а потом направленным потоком посылаем наружу воздушную струю. Теперь перед Вами не одна, а сразу три свечи. Набираем воздух, задерживаем лишь на секунду дыхание, а затем три чуть более резких направленных выдоха. Теперь шесть свечей...

«Посчитаем Егоров». Набираем (плавно, без рывков) воздух до естественной границы вдоха, а затем на одном дыхании без перерывов и монотонно начнем считать Егоров: один Егор, два Егора, три Егора, четыре Егора... На сколько Егоров хватило дыхания? Попробуем еще раз!

«Рывок». Берем дыхание быстро и резко. Глубокий вдох через нос (быстрый и энергичный, сконцентрированный – как рывок штанги у штангиста!). Нижние ребра «разъехались» по сторонам? Контролируем их движение. Следим, чтобы при этом не поднимались плечи. Секундный переход – переключение от вдоха к выдоху и... резкий выдох ртом!

«Му-Му». Глубокий вдох через рот. А затем выдох резкий через нос с «подголоском», похожим на фырканье лошади в стойле или коровы в хлеву. Глубокий вдох ртом. Выдыхая, протяжно нужно промычать звук «м». Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за движением ребер и резонансом. Звук должен отозваться в груди, в голове, «заполнить вас» Вас своим объемом. Горло широкое, соединяет два резонатора: голову и грудь. Звук протяжный. Затем замените звук «м» на «н», «в», «з».

### **Зарядка для языка и губ**

- расслабим язык и представим, что он – кусок мяса, который мы пытаемся прожевать. «Жуем язык» с аппетитом, ярко;
- уколы языка в правую-левую щеки. Быстро, энергично. Короткий отдых и вновь повторяем упражнение;
- язык к верхнему твердому небу – энергично к нижнему ряду зубов (повторить несколько раз);
- энергичное многократное повторение звуков т-д-т-д-т-д;
- круговые движения языка при закрытом рте;
- приоткрыть губы, сложить язык в трубочку – расправить, сложить – расправить;
- быстрое энергичное произношение губных звуков: п-б-п-б-п-б-п;
- «пожевать» губами;
- губы соединить в трубочку и «рисовать» ими круги;
- губы в трубочку напряженные – в широкую улыбку;
- гримасы губами – влево-вправо-влево-вправо;
- достать верхней губой носа (повторяем несколько раз);
- расслабить губы и 15 раз произнести «тпру» и столько же звукосочетание, похожее на «прпр», достигая свободной и энергичной вибрации губ.

### **Упражнения для снятия челюстного зажима**

- сжать крепко челюсти – резко ослабить, «отвалить» нижнюю челюсть (повторить несколько раз);
- движение нижней челюсти вправо-влево при закрытом рте;
- то же, но при открытом рте и гораздо более активно, чтобы явно чувствовалась работа челюстных мышц;
- «прозеваться», контролируя работу челюстных мышц, следя за их упругостью.

### **Скороговорки**

Произнесение скороговорок (начиная не с очень быстрого темпа).

- Под топотом копыт пыль по полю летит.
- Карл у Клары украл кораллы. А Клара у Карла украла кларнет.

- Купи кипу пик!
- Пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов били бурю. Пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов били дробь!
- Тридцать три корабля лавировали-лавировали, да не вылавировали. Да не вылавировали!
- Пришел Прокоп кипел укроп, ушел Прокоп – кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
- Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
- Револютеры отрегулировали в лаборатории.
- На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора. Раз дрова, два дрова, три дрова!
- Сшит колпак да не по-калпаковски. Вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать перевыколпаковать. Надо колокол переколоколовать, перевколоколовать!

Отработав на начальном этапе внятность произношения и добившись приличной скорости, тренер может предложить разнообразить артикуляционный тренинг заданиями на актерское наполнение:

- произношение скороговорок по кругу с меняющейся интонацией;
- с изменяющейся от низкой к высокой (и наоборот) скоростью;
- с повышением-понижением звука.

**А есть ли среди присутствующих те, кто при любой стрессовой ситуации тянутся за сигаретой? С чего вы взяли, что курение снижает стресс, наоборот, оно лишь его усиливает!!!**

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым...) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы.

Зато привыкнув к сигарете, без нее человек уже не может расслабляться. Курильщик успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул.

Никотин - не обладает расслабляющим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

Но самое сложное – это даже не никотиновый голод, а ситуации, провоцирующие курение, особенно когда кто-то еще и предлагает вам сигарету.

Если вы сказали «Нет» на вопрос «Не хочешь закурить?», скорее всего, никто вас заставлять не будет. Поэтому главное – справиться с собой и произнести свое жесткое «Нет».

Скажите, когда вам наиболее трудно сказать «Нет» предлагающему закурить? В каких ситуациях? Выслушайте ответы.

Для того, чтобы ребята активней предлагали свои варианты ответа, назовите сами несколько таких ситуаций:

- 1) Вы на вечеринке, немного выпили, решили поболтать с приятелем, которого долго не видели. Он курит. Вам тоже захотелось.
- 2) Вы пошли в поход с ночевкой. Все собрались вечером у костра. Гитара. Задушевные разговоры. Многие курят. Вам тоже захотелось.
- 3) Вас бросила девушка/молодой человек. К вам пришел поддержать вас друг/подруга. Вы решили выйти на лестничную площадку поговорить. Он/она предлагает вам закурить.
- 4) Вы пришли на День рождения к другу. В компании все курящие, и только вы недавно бросили. Ребята решили выйти на балкон – покурить и пообщаться. Чтобы не оставаться одному, вы пошли с ними.
- 5) После уроков вы вышли на улицу. Ваш приятель закурил. Перед тем, как разойтись по домам, вы решили обсудить трудный завтрашний день. Он предлагает вам закурить вместе с ним.

Как вы думаете, как легче всего сказать «Нет» в этих ситуациях? Кто какие способы знает? Выслушайте ответы ребят, а потом подведите итог (можно кратко записать на доске):

Существует несколько способов сказать «Нет»:

1. Решительно сказать «Нет», ничего не объясняя и не аргументируя.
2. Отказаться, используя убедительные аргументы.
3. Отшутиться («Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею»).
4. Отойти в сторону/к группе некурящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете «Нет» («Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор, хорошо?»).
5. Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя...»).
6. Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли).

### **Упражнение «10 вариантов отказа от сигареты и 10 вариантов предложения курения табака».**

Задача: формирование навыков умения сказать «НЕТ».

#### *Процедура проведения*

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от сигареты и 10 вариантов предложения курения табака. Ведущий берет сигарету и предлагает его участнику, сидящему справа. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары, - 3 минуты. После этого сигарета переходит к участнику, и уже он уговаривает своего

соседа попробовать закурить. Примерные варианты предложения и отказа от принятия табака.

! Отказ должен быть тактичным, но твердым.

<b>Предложение</b>	<b>Отказ</b>
Сейчас все курят	Спасибо, но я не все.....
Не закуришь - ты мне не друг	Я не думаю, что настоящему другу ты можешь советовать курить
Ты что слабак, боишься родителей?	Думай, как хочешь..... Это мое решение!

Обсуждение:

- Легко ли было подбирать достойные отказы?
- Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
- Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?
- Какие формы отказа наиболее приемлемы для участников тренинга вашей возрастной категории? А какие будут оптимальны для старшеклассников, подростков?

### **Упражнение «Научная лаборатория»**

Задачи: формирование установки на здоровый образ жизни.

*Процедура проведения:*

Группа делится на 3-5 подгрупп, каждая разрабатывает свою тему.

Затем происходит защита и обсуждение тем:

- «Экономические аспекты вреда курения»
- «Медицинские аспекты вреда курения»
- «Социальные аспекты вреда курения»
- «Психологические аспекты вреда курения»
- «Нравственно-этические аспекты вреда курения»

### **Упражнение «Зеркало»**

Выполняется в парах. Один участник имитирует курящего человека, другой становится его зеркалом, повторяя его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица. При этом задача партнера – действовать максимально свободно. Потом поменяться ролями.

### **Упражнение «Привести примеры, кто из близких бросил курить? Как?»**

Рефлексия всего занятия:

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итоговый вывод:

**Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.**

Давайте запомним некоторые аксиомы, которые позволят осуществиться вашим планам на все 100%:

- 1) От того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим свое будущее, во многом зависит то, каким оно будет.
- 2) Наши мысли материальны! Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем не делая этого.

Не забывайте о своем здоровье сейчас. Иначе вы рискуете заниматься им всю оставшуюся жизнь. Открывая очередную бутылку пива, помните, что никто не планирует стать алкоголиком. А закуривая сигарету, знайте: никто не мечтает умереть от рака легких.

Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным!

Удачи Вам! До следующей встречи!

### 11 способов справиться со стрессом

---

Способы борьбы со стрессом. Как писал выдающийся ученый Ганс Селье: «Стрессы у нас будут всегда!». Действительность такова, что сложно избежать стрессовых ситуаций. Человек на протяжении своей жизни часто сталкивается с непростыми ситуациями, которые могут вызвать стресс. Смена места работы, сдача экзаменов, развод, конфликты на работе или просто сидение на диете – все это является *стрессом для организма*.

#### **Симптомы стресса**

Стресс — настоящая современная эпидемия, симптомы этого недуга известны всем. Реакция организма на стресс характеризуется бессонницей, головной болью, повышенной нервозностью, упадке сил, болями в желудке и спине. Если во время не устранить последствия стресса, то затем появятся неуверенность в себе, депрессия. На этом фоне человек может начать выпивать, курить, может развиваться лекарственная зависимость. Вот почему важно нейтрализовать последствия стресса, чтобы уберечься от его потенциального вреда.

#### **Природа и причины стресса**

На стресс современный человек реагирует точно так же, как и миллион лет назад, когда наши предки гонялись за мамонтом и сражались с соседними племенами. Организм получает команду: «Будет драка» и в результате резко повышается артериальное давление, улучшается свертываемость крови (на случай ранения), мобилизуется иммунная система (для защиты от микробов), выбрасывается в кровь сахар. Тело полностью готово в случае опасности бежать или обороняться, в кровь выбрасывается много гормонов стресса — адреналина. Но мы... остаемся на месте, никуда не бежим, мы лишь сжимаем пальцы в кулаки и нервно кусаем губы. В итоге не происходит выхода накопленного внутри адреналина, который подготовил организм, и он начинает негативно действовать на человека изнутри. Это может проявиться в значительном повышении артериального давления, учащении пульса, в напряжении мышц, появлении головной боли, в расстройстве стула, нарушении сердечного ритма, ухудшении снабжения кислородом сердечной мышцы, что может привести к стенокардии. Кроме того неизрасходованный адреналин держит в спазмированном состоянии мышцы, что может спровоцировать приступы шейного и поясничного остеохондроза, за счет ущемления нервов, проходящих сквозь толщу мускулов спины. А сгущение крови (на случай ранений) приводит к ухудшению ее циркулирования по сосудам, в ней повышается содержание холестерина, сахара и мочевой кислоты, что плохо сказывается на работе сердца, мозга и внутренних органов.

**Сдерживание эмоций, подавление агрессии становятся для нас привычными, мы даже не подозреваем, какой силы психическая энергия накаливается в нас, безуспешно ища выход.** Что же делать? Не можем же мы, подобно пещерным людям, драться всякий раз, когда испытываем отрицательные эмоции! К счастью, есть иные способы освобождения негативной психической энергии.

## **Эффективные способы борьбы со стрессом**

### **1. Физические упражнения для снятия стресса**

В Японии, например, во многих офисах есть кукла своего босса, которую можно колотить, для выпуска негативной агрессии. Нам наверно еще далеко до продвинутых японцев, но выпустить пар можно и по-другому, например, заняться физкультурой. Совмещая приятное с полезным, вы не только сбросите отрицательную энергию, но и заодно подтянете фигуру. В этом вам хорошо помогут: бег, ходьба, силовые упражнения (даже подъем по лестнице), йога и танцы. Любые физические нагрузки полезны, но особенно хорошо заниматься йогой — она как ничто иное учит овладению непростым искусством виртуозной саморегуляции.

### **2. Правильное дыхание**

Необходимо обучаться технике правильного дыхания. Правильно дышать не только полезно для здоровья всего организма, но это выручит вас в ситуации, когда от гнева вам не будет хватать воздуха. Даже если у вас нет еще этого навыка, то просто придя домой спокойно посидите удобно расположившись в кресле или полежите на полу. Постарайтесь расслабиться, закройте глаза, представьте себе какую-нибудь приятную картину: будто бы вы лежите на солнечной лесной поляне или на песочном морском берегу. Вас ласково согревает солнышко своими теплыми лучами, а морской бриз приятно освежает легким ветерком. Над вами красивое голубое небо, вам хорошо, легко и спокойно, обязательно улыбнитесь, вспоминая такие приятные моменты.

### **3. Не заедайте стресс и плохое настроение**

Только представьте себе, что будет с вами через месяц, если вы станете поднимать свое настроение бесконечно поглощая булочки и пирожные. Лучше вместо них съешьте банан, ведь в его вкусной мякоти содержатся антистрессовые вещества, быстро улучшающие настроение. Или выпейте чашечку чая – в зависимости от сорта чая можно либо взбодриться, либо успокоиться. Зеленый чай хорошо снимает напряжение, имбирный ценится как эликсир любви, черный чай – тонизирует.

#### 4. Аутогенная тренировка

Овладейте приемами аутогенной тренировки. Для начала попробуйте сделать сколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь сосредоточиться не на обиде, а исключительно на процессе дыхания.

Слово тоже помогает успокоиться. Вот несколько речевых формул, которые по могут вам в непростых ситуациях.

Если вы испытываете нетерпение, хотите, чтобы все побыстрее завершилось, мысленно произнесите: **«Придет время — придет пора»**.

Если одна неприятность идет за другой и кажется, что черная полоса в жизни никогда не кончится, скажите: **«Когда уже хуже некуда, должно стать хорошо»**.

Если вы сильно беспокоитесь в ожидании чего-то важного, повторяйте: **«Я спокойна, я готова ко всему»**.

#### 5. Речевые формулы

Умные люди говорят, что выход из безвыходного положения там же, где и вход. И поэтому они советуют полюбить:

- *дело — за бесполезность,*
- *цель — за недостижимость,*
- *человека — за недостойность,*
- *жизнь — за абсурдность,*
- *смерть — за неизбежность,*
- *истину — за все, вместе взятое,*
- *себя — за то, что ты можешь принять все это.*

#### 6. Смех и юмор

Вы конечно слышали, что смех продлевает жизнь — это общеизвестный факт. Приобретите сборник смешных анекдотов и всегда носите его с собой. Или держите при себе забавную фотографию своего ребенка или домашнего питомца. Поглядев на их милые мордашки, вы улыбнетесь, расслабитесь и сразу же уйдет нервное напряжение.

#### 7. Ароматы, несущие приятные воспоминания и эфирные масла

Еще одно волшебное антистрессовое средство — аромат. Запах духов, которыми вы пользовались, например, во время отпуска на море, поможет вам вернуть утраченное душевное равновесие.

Оказавшись в родных стенах своего дома, вы можете поднять настроение с помощью сеанса ароматерапии. Для этого подойдут легкие цветочные ароматы: ромашки, лаванды или валерианы — все они оказывают успокаивающее действие. Цитрусовые эфирные масла, а также анисовое масло и базилик, помогают нормализовать душевное настроение, снять тревогу и печаль, а свежий аромат вербены — головную боль и тошноту.

## **8. Любимые мелодии и музыка для снятия стресса**

Чаще слушайте музыку, закачайте любимые мелодии на телефон – они помогут вам расслабиться, улучшить настроение, настроить на позитивный лад. У меня, например, есть знакомая, которая перед трудными, ответственными мероприятиями, любит вместо утренней гимнастики танцевать перед зеркалом под какую-нибудь музыку, заряжающую позитивом и мотивирующую на победу. И вы знаете, это действует! Во всяком случае, ей помогает – и просыпаться быстрее, и прилив бодрости обеспечен на весь день и все проходит на удивление гладко, минуя острые углы.

## **9. Смыть все печали**

Придя домой, примите освежающий душ – встаньте так, чтобы струи массировали вам голову и плечи, а вместе с водой пусть уйдет вся негативная информация, скопившаяся в течение дня. Если у вас есть время и желание, то можно принять расслабляющую ванну, наполнить ее любимыми ароматами с помощью эфирных масел, пены для ванны или морской соли. Вода является лучшим релаксом, успокаивает нервную систему, хорошо расслабляет мышцы, смывает весь негатив.

## **10. Баня и массаж**

Сауна или русская баня великолепно врачует тело и нормализует утраченное душевное равновесие. Как и расслабляющий массаж после баньки или помимо ее — прекрасное успокоительное средство, дарящее умиротворение и ощущение гармонии. Особенно он приятен, когда его вам выполняет любимый человек.

Не расстраивайтесь, если у вас пока нет того, кто бы сделал вам массаж, вы можете себе сами провести простой точечный массаж – шиацу, который хорошо снимает нервное напряжение. Примерно по полминуты массируйте по очереди точки, находящиеся над верхней губой, на середине между бровями, под нижней губой, по центру ладони.

## **11. Встретьтесь с любимым человеком**

После работы сходите со своим любимым человеком в кафе, или устройте романтический ужин у себя дома при свечах. Неторопливая беседа наедине с любимым, вкусная и красиво поданная еда вместе с бокалом вина, поднимут вам настроение. Ощущение того, что вас любят, вселяют спокойствие и уверенность, а поцелуи усиливают выброс гормонов «счастья».

### **Используйте положительный потенциал стресса**

Стрессы бывают разными — непродолжительные, которые могут периодически случаться, например, когда вы сдаете экзамен или выступаете перед большой аудиторией, т. е. когда возникает небольшое нервное напряжение. Такие стрессы не опасны для здоровья человека, а наоборот, как считают ученые, помогают организму адаптироваться к

изменившейся обстановке, тонизируют иммунитет, что позволяет человеку выживать в новых условиях.

Опасным является состояние постоянной нервозности, в которой по тем или иным причинам может находиться человек, такой затяжной стресс может привести к депрессии и оказывать плохое влияние на здоровье.

К тому же у всех реакция на стресс разная — для кого-то и кратковременный стресс может оказаться разрушающим, в таком случае необходимо нейтрализовать последствия стресса.

Выберите способ саморегуляции, подходящий именно вам. Выполняя упражнения, по старайтесь максимально расслабиться. Делайте то, что диктует вам организм. Ведь наше тело гораздо умнее нас самих, нужно лишь уметь его слушать. В результате упражнений вы почувствуете, как внутри растекается тепло, вас начинает клонить в сон — это заработало ваше кровообращение. Просто полежите под легкую расслабляющую музыку или в полной тишине. Есть возможность — поспите, ведь сон — чудесный способ сжигания всех неприятных впечатлений.

Своя техника саморегуляции есть у каждого. Для кого-то достаточно сделать генеральную уборку, другому — повозиться с цветами или совершить шопинг по магазинам. Некоторым нужно просто посмотреть хорошее кино или как следует выспаться. Сколько людей — столько и способов борьбы со стрессом и снятия нервного напряжения. Главное не дайте стрессу завладеть вами надолго, не допускайте его разрушающе действовать на ваш организм изнутри, старайтесь как можно быстрее восстановить душевное равновесие. Берегите себя!

**12. За один подход — одно дело.** Это самый простой способ, как можно начать уменьшать количество стресса в вашей жизни. **Просто начните делать это сегодня, прямо сейчас.** Сосредоточьтесь на работе только над одной вредной привычкой или начните с организации своего жизненного пространства. Например, уберите с рабочего стола все лишнее. Оставьте только то, что нужно для работы. Необходимо написать доклад? Делайте только это и ничего более. Не разговаривайте по телефону, не проверяйте почту, социальные сети и прочее. Если же вы собрались разобрать почту, то не делайте ничего другого. Конечно, это дается непросто, особенно поначалу. У меня у самого была такая привычка: делать что-нибудь еще по пути. Но, как показывает практика, так только хуже, потому что теряется сосредоточенность на работе, время, а также падает эффективность. В конце — только проигрыш, с какой стороны ни посмотри.

**13. Упростите свое расписание.** Напряженный рабочий график — одна из основных причин возникновения стресса. Просто уберите часть дел из своей жизни, оставив только необходимые. Научитесь говорить «нет» всему неважному или даже маловажному. Конечно, никто не заставляет вас дела это опрометчиво — избавляйтесь от ненужных дел постепенно, все равно

сразу вряд ли получится. Заполните свой график только важными делами, оставив в нем и свободные промежутки времени.

**14. Двигайтесь.** Движение — это жизнь, и это фраза существует неспроста. Простой пример: если вы будете постоянно сидеть, вы заболите. Почему? Потому что наше тело — это динамическая система, требующая движения для ее оптимального функционирования. Практически все ткани в организме — это мускулы в той или иной форме, которым нужно сокращаться, чтобы поддерживать кровообращение и обмен веществ. Кстати, лучше всего двигаться на природе или как можно ближе к ней.

**15. Каждый месяц старайтесь приобретать одну здоровую привычку.** Это несложно, когда вам не ставят условие срочно похудеть за месяц; вы просто постепенно развиваете что-то одно полезное. Просто что-то одно, немного, потихоньку, чтобы ум ваш не сопротивлялся резким переменам, и вы не почувствовали себя ущемленным или поставленным в жесткие рамки. Например, вместо чего-то не очень полезного начните есть какой-нибудь фрукт каждый день. Или начните гулять на свежем воздухе по вечерам, например, перед сном. Или можно начать делать несколько упражнений.

**16. Расслабляйтесь.** Есть ли что-то, что вы любите делать, и это вас успокаивает? Кстати, часто именно физическая активность приносит хорошее расслабление, т.к. снимает неестественное мышечное и нервное напряжение, полученное в течение рабочего дня. Другие варианты, это — принятие ванны, чтение, можно немного вздремнуть, и т.д. Кого-то хорошо успокаивает работа по дому. Для меня отлично подходит прогулка на природе, например; еще можно медитировать или заниматься йогой. Найдите что-то, что разгрузит ваши нервы и мышцы, дайте своему телу и уму расслабиться.

**17. Упростите финансы.** Если у нас много всяких счетов и расходов, то финансовая сторона может приносить немалую головную боль. Нужно найти способ упростить весь финансовый контроль. Например, автоматизировать оплаты по счетам, сберегательные вклады, регулярные расходы, чтобы не отдавать им свою энергию. Еще вариант — меньше заниматься шоппингом, точнее — реже. Так вы будете меньше терять энергию на то, что не является действительно важным в жизни. Пусть эти вещи идут «фоном».

**18. Веселитесь!** Каждый день находите хотя бы несколько минут, чтобы посмеяться, хорошо провести время, настроиться на позитивные мысли. Поиграйте с детьми, например или посмотрите веселый фильм всей семьей. Можно поиграть во что-нибудь (особенно на природе, в спортивные игры, например, опять же — всей семьей или с друзьями; настольные или компьютерные игры тоже подойдут, но не увлекайтесь компьютерными

играми сильно, т.к. они тоже вытягивают энергию). Главная идея — чтобы было весело.

**19. Делайте что-то творческое.** Творческая деятельность обладает потрясающим потенциалом в плане преодоления стресса. Это возможно потому, что действуя творчески, креативно, мы высвобождаем свой внутренний потенциал, тем самым разрушая негативные вещи вроде стресса. Просто займитесь чем-то, что вам нравится. Кстати, отлично расслабляет такая деятельность, как лепка или ремесло.

**20. Избавьтесь от ненужных вещей.** Согласно древним наукам по организации пространства, таким, как Васту и Фэн Шуй, излишнее нагромождение вещей приводит к беспорядку в мыслях. Если же вы находитесь в просторной, уютной и чистой комнате, ваши мысли также приходят в порядок. Эта связь вполне наблюдаема в жизни. Но не делайте из этого «генеральную уборку» — пусть избавление от хлама тоже станет частью веселья или даже творческой деятельности.

**21. Вставайте рано.** Интересно, но я на собственном опыте убедился, что это работает. Когда вы встаете с утра пораньше, каким-то образом, ваш взгляд на мир делается более позитивным. Возможно, это связано с тем, что в Ведической литературе называется гунами или качествами природы (благость, страсть и невежество или тьма). С утра действует благость, днем — страсть, а вечером и ночью — невежество. Поэтому считается, что утром нужно заниматься тем, что возвышает мысли и сознание, днем тем, что способствует материальному процветанию, а вечером — просто отдыхать (ночью спать, соответственно :)).

Кроме того, есть еще интересный момент: когда вы встаете раньше обычного, ваш день субъективно воспринимается «длиннее», и получается успевать больше сделать дел. Также, когда вы с утра делаете все самые важные дела, то они не только получаются быстрее и качественнее, но и остальной день проходит более позитивно, т.к. над вами не тяготит бремя ответственности и тяжести от выполнения важных дел.

Тут не вопрос в том, «жаворонки» мы или «совы». Практика показывает, что принцип «с утра пораньше» действует на всех, просто ввиду разных факторов мы сами выработали тот или иной образ жизни. Но стоит развить новую привычку, и вы сами сможете убедиться, насколько лучше, полезнее и эффективнее вставать пораньше и выполнять самое важное сначала. Так вы значительно снизите количество стресса в своей жизни.

Что ж, теперь, надеюсь, вы знаете, что делать при стрессе, вернее, как справиться со стрессом наиболее эффективно, и как предотвратить его появление.