**Антистрессовая релаксация**

 Известно, что умственное переутомление вреднее физического и чаще наблюдается. Мозг, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузками, не подавая сигнала о переутомлении. Иными словами, утомление мозга мы ощущаем не так просто, как утомление мышц.

 Хорошо, конечно, снять напряжение, головную боль переключением на другую деятельность. Например, выйти на свежий воздух, сделать несколько простых дыхательных упражнений.

 *Упражнения для снятия умственного утомления, усталости.*

* Упражнение, снимающее утомление и облегчающее зрение.

 Смотрите вперед, затем на 3-6 мин. переведите взгляд на точку, расположенную в 20-30 см от глаз. Повторите 8-10 раз.

* Сильно сомкните веки, затем на 5-6 сек откройте глаза.
* Для снятия усталости и повышения работоспособности методом лёгкого надавливания помассажируйте следующие места: две точки расположенные по обе стороны ногтевого ложа мизинца (массируйте одновременно в течение 1-3 мин.; рука лежит на столе).
* Если вы хотите быстро восстановить силы, снять ощущение усталости, проведите тонизирующий массаж подушечками пальцев на задней части головы, под затылочным бугром. Массируйте в положении сидя в течение 1-2 мин.

 Чем значительнее умственная нагрузка и чем больше утомление, тем сильнее мышечное напряжение. Зоны повышенного мышечного тонуса обычно локализуются в области мышц шеи и межлопаточных мышц. С помощью массажа можно ослабить мышечный тонус, снять эмоциональное возбуждение. Массаж воротниковой зоны (область задней поверхности шеи, область надплечий).

* Повышенная раздражительность. Одна точка находиться на передней поверхности запястья в углублении между сухожильями, со стороны мизинца, а вторая – в углублении на задней поверхности предплечья, со стороны мизинца. Эти точки можно массажировать одновременно, положить большой палец другой руки на первую точку, указательный – на точку вторую.