**Как справиться со стрессом?**

***СТРЕСС –****физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада.*

**Причины стресса**:

    переутомление, переработка, постановка недостижимых целей и сверхзадач;

    комплексы неполноценности;

    чрезмерная конфликтность, закрытость, скромность, наивность;

    нарушение режима сна и бодрствования;

    неправильное питание, недостаток витаминов, связанный с этим;

    общественное давление;

    проявление клинических заболеваний;

    возрастные изменения, гормональные всплески, связанные с этим;

    вредные привычки, патологические изменения в организме в связи с этим;

    частая смена климатических и временных поясов;

    долгое отсутствие релаксации и «тёплого» общения;

    вынужденное одиночество.

**Рекомендации по преодолению стрессовых ситуаций:**

* Осознайте свое состояние как результат, как следствие перегрузок. Вызывайте желание изменить свою жизнь, преобразовать регламент своей профессиональной  деятельности с ориентацией на снижение нагрузок.
* Общайтесь с такими людьми, которые вызывают эмоционально позитивное состояние.
* Необходимо осознать, что работа-это не вся жизнь, а только ее часть.
* Осознайте, что мир несовершенен, и он не соответствует нашим ожиданиям. Старайтесь построить свой маленький мир в пределах своей компетенции, в рамках своей профессиональной и служебной  ответственности.
* Выбирайте четкие цели и концентрируйтесь на достижении в рамках своих сил. Откажитесь от стремления объять необъятное.
* Стремитесь преодолевать повседневную рутину освоением новых методик преподавания.
* Избегайте профессиональную замкнутость и изоляцию, обсуждайте свои проблемы с коллегами по работе.
* Замечательно, если у вас есть хобби: садоводство, кулинария, прогулки на велосипеде, то, что Вам по душе, находите время погулять с близкими людьми или в одиночку.
* Погружайтесь в музыку, литературу, природу.
* Ищите поддержку у близких: разговор о стрессовой ситуации.
* Находите возможности общения с людьми других профессий.
* Примите себя таким человеком и такой личностью, какой вы являетесь. Только полное осознание и примирение с собственными плюсами и минусами поможет справиться со стрессом, вызванным внутренними противоречиями.
* Время для себя! Это очень сложно – отвести каждый день для себя любимого хотя бы полчаса для расслабления и удовольствия. Но это просто необходимо. Если этих заветных 30-ти минут не будет, то стрессу будет очень легко до вас добраться.
* Выплёскивайте свои эмоции. Конечно, вы не сможете высказать всё в лицо человека, который доставляет вам неудобство, но куда же девать накопившийся из-за этого негатив, который и является причиной стресса. Ответ очень прост – спорт, пение, возможность выкричаться в одиночестве или побить боксёрскую грушу, порвать килограмм газет или побить дешёвую посуду. Всё что угодно – лишь бы вылить злость и обиды на неодушевлённых объектах, а не на людях, которые ни в чём не виноваты.
* Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

**Упражнения для снятия стресса**

**1.Снятие усталости**

**Упражнение “Энергетический душ”**

В этом упражнениипредлагается представить себе, что вы находитесь под потоками воды или света, которые обтекают вас, вымывая из тела и смывая с кожи все темное и неприятное, насыщая тело энергией.

**Упражнение “Энергетическое дыхание”**

Представте себе, как с каждым вдохом вы вдыхаете светлую энергию, а с каждым выдохом выдыхаете усталость и неприятности.

**2. Избавление от неприятных переживаний**

**Упражнение “Фотоальбом”**

Предлагается представить себе воспоминание,которое вызывает неприятные переживания как последовательность фотографий. Эти фотографии мысленно вкладываются в альбом, альбом помещается на дальнюю полку, затем нужно представить себе, как фотографии выцветают до такой степени, что изображение полностью исчезает.

**Упражнение “Замена слайда”**

Предлагается создать мысленный образ неприятного эпизода и, мгновенно заменить его, на приятный эпизод.

**3. Поиск ресурса**

**Упражнение “Приятное воспоминание”**

Предлагается мысленно воспроизвести реальный эпизод из своей жизни, в которомвы чувствовали себя легко, уверенно и спокойно. Упражнение считается выполненным, когда возникает чувство уверенности. Возвращаясь в обычное состояние, сохраните это чувство уверенности.

**4.Подготовка к важным событиям**

**Упражнение “Мысленный экран”**

Упражнениепредставляет собой мысленное “проигрывание” в его благоприятном варианте. Предлагается создать мысленный образ предстоящего события и мысленно изменить его в желательную сторону.

**5. Самоизменение**

**Упражнение “Разделенный экран”**

Представте себе вертикально разделенный надвое экран, в одной части которого создайте мысленный образ реального, а в другой — желаемого состояния. “Реальный” образ мысленно удаляется в бесконечность, “желаемый” — приближается и сливается с человеком, выполняющим упражнение.

**Упражнение “Внутренний ребенок”**

Мысленно переместитесь во времени назад, встретьтесь с самим собой в детском возрасте, и пусть “взрослый” окажет помощь и поддержку “ребенку”.

**6. Дыхательные упражнения для снятия стресса**

* Примите удобное для вас положение, сделайте несколько плавных глубоких и частых вздохов, положив руки на живот. При этом вы должны ощутить движение. Не делайте много повторений, так как это утомительно; необходимо всего лишь ощутить движение диафрагмы.
* Находясь в том же положении, буквально «засмейтесь животом». Держа руку на диафрагме, вы должны ощутить некоторое движение в животе.
* В том же положении сделайте вдох, почувствуйте, как живот поднимется, и в тот момент, когда он начнет опускаться, плавно выдохните воздух. Заметьте, что после выдоха у вас не сразу появляется потребность в новом вдохе. После выдоха ребра как бы «раскрываются», освобождая пространство для новой порции вдыхаемого воздуха. Выдержка паузы между вдохами способна замедлять ритм дыхания и помочь расслабиться. Даже если вы выдохнули максимально возможное количество воздуха, в легких все равно останется еще достаточно большое его количество.
* Дышите легко. Не пытайтесь во время этого упражнения вдохнуть больше воздуха. Прочувствуйте движение живота, а на выдохе произносите что-нибудь типа «расслабляюсь» или «отдыхаю». Делайте это упражнение стоя перед зеркалом. Следите за тем, чтобы быть спокойными, чтобы плечи были опущены, а грудь не поднималась. Следите за лицом: признаком напряжения является нахмуреность бровей. Помните: это дыхательные упражнения, а дышите вы всю свою жизнь.

***Примечание.***

***Если при выполнении этих упражнений вы почувствовали головокружение, необходимо остановиться. Это может произойти потому, что вы стали вдыхать больше чем обычно количество кислорода, и это «удивило» мозг. Вернитесь к своему нормальному дыханию и сконцентрируйтесь на выдохе.***