***Каков он стресс?***

Симптомы стресса проявляются, когда в течение длительного времени не удается снять напряжение. В каждой ситуации они различны, тем не менее, вот некоторые признаки:

 Затрудненное засыпание

 Беспокойный сон с частыми пробуждениями

 Головные боли

 Боли в спине

 Расстройство пищеварения

 Высокое артериальное давление

 Нарушение координации движений

Чрезмерно быстрая речь

 Вспыльчивость

Раздражительность, тревога, плаксивость

Быстрая смена настроения

Участившиеся споры с друзьями и домочадцами

*Попробуйте ответить на несколько вопросов. Если вы ответите утвердительно на пять или более из них, то ваши нервы находятся не пределе и вам просто необходимо предпринять решительные действия в борьбе со стрессом.*

1. Часто ли вам хочется плакать?

2. Грызете ли вы ногти, притоптываете ногой, крутите ли волосы?

3. Вы нерешительны?

4. Ощущаете ли, что вам не с кем поговорить?

5. Часто ли раздражаетесь и замыкаетесь в себе?

6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?

7. Возникает ли у вас ощущение, что не можете справиться с собой?

8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорветесь, часто ли впадаете в бешенство?

***Как справиться со стрессом?***

***Улыбайтесь и смейтесь.*** *«Смех- лучшее лекарство».* И действительно, смех или просто лёгкая улыбка могут прервать стрессовый цикл и открыть перед вами радужные перспективы. В следующий раз, когда выдастся неудачный денёк, постарайтесь мысленно отступить назад и спросите себя, улучшится ли ситуация, если вы всё время будете находиться в стрессе.

Осознание того, что на сей раз вы, не теряя времени, улыбнитесь или иронически отнеситесь к собственной чрезмерной серьёзности, означает, что вы сделали ещё один шаг к расслаблению. Смех от души обуславливает выброс в организме эндорфинов - особых соединений, улучшающих физическое и психологическое состояние.

Выясните, какие конкретные предметы вызывают у вас смех и улыбку, и держите их  под рукой – будь то альбом карикатур, забавный видеофильм или 5-ая книга Гарри Поттера.

***Пойте*.** Пение – весьма эффективный  способ устранения эмоционального напряжения.  Пение помогает телу расслабиться, поскольку улучшает кровообращение и способствует выбросу эндорфинов, синтезируемых тканью головного мозга.

***Пятиминутная медитация.*** Этот метод применим везде – и дома, и на работе, и в парке. Сядьте поудобней на пол или на стул, выпрямите спину. Руки должны спокойно лежать на коленях. Закройте глаза, дышите медленно. При каждом вдохе представляйте себе, что в вас вливаются жизненные силы и энергия, а при выдохе, что вы избавляетесь от напряжения. Отгоняйте все посторонние мысли, сосредоточьтесь только на своем дыхании.

***Стряхнем напряжение.*** Это упражнение особенно полезно во время напряженного графика. Правда, для его выполнения необходимо найти укромное местечко. Сначала вытянитесь во весь рост, сделайте глубокий вдох, а на выдохе громко выкрикните «ха!». Затем наклонитесь вперед, при этом руки свободно висят, после чего их следует поочередно поднять, как бы стряхивая напряжение с плеч и спины. Кроме того, полезно покивать головой, чтобы расслабить шейные мышцы.

Снова встаньте прямо и сделайте два-три вдоха и выдоха, сфокусировав внимание на устранении сохраняющегося напряжения. Дайте себе установку: в течение всего дня оставаться спокойным и расслабленным.