



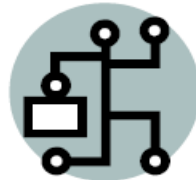
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОШ № 2 им.А.И.Исаевой»
ЕГЭ- 2019**



О профилактике стресса

Образ жизни – вот основной фактор, значимый для профилактики стрессового напряжения. Важнейшим составляющим при этом являются взаимоотношения с окружающими, распорядок трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество сна и отдыха.

- Необходимо всегда допускать возможность приходящего стресса в периоды напряженной деятельности и воспринимать его спокойно.
- Иметь наработанные методики временного отстранения от травмирующей ситуации и эффективного расслабления даже в сложных обстоятельствах.
- Очень важны отношения окружающими, взаимное уважение, спокойствие, уравновешенность.
- Работа должна обязательно приносить не только материальный достаток, но и моральное удовлетворение.
- Распределять любые нагрузки следует таким образом, чтобы напряженные периоды уравновешивались периодами относительного спокойствия.
- Стремитесь нейтрализовать негативные переживания положительными эмоциями.
- Поддерживать хорошую физическую форму, хорошо питаться, не употреблять табак и алкоголь вообще, либо как можно меньше.
- Находить удовольствие в повседневных делах.



«Разговор с собой»

- Я могу сохранять спокойствие.
- Я могу глубоко вздохнуть и успокоиться.
- То, что говорят обо мне окружающие, не имеет значения.
- Я могу свой разум заставить контролировать мои слова и действия.
- Я хорошо отношусь к себе.
- Я могу расслабиться.
- Я могу избегать неприятностей.
- Я не обязан быть совершенством.
- Нет ничего страшного в том, чтобы чувствовать себя не уверенно.
- Нет ничего страшного в том, чтобы иногда смущаться.
- Нет ничего страшного в том, чтобы не знать ответов на вопросы.
- Я не могу заставить, кого бы то ни было сделать что-нибудь.
- Я могу принимать критику.
- Никто не говорит, что я должен быть совершенством.
- Я не должен верить всем критическим высказываниям в свой адрес.
- Если кто-то злится, это не значит, что я тоже должен злиться.
- Если кому-то захочется драться, это не значит, что я должен драться.
- Я могу избегать драк.
- Я не обязан вступать в споры.
- Я принимаю себя таким, какой я есть.
- Я люблю себя.
- Нет ничего страшного в том, чтобы допускать ошибки. Не зря на тупом конце карандаша люди придумали резинку.
- Я могу разозлиться. Может быть я испуган.
- Я могу разозлиться. Может быть, я чувствую себя обиженным.
- Я могу разозлиться. Может быть я смущен и растерян.
- Я такой, какой я есть и со мной все в порядке.

Основными признаками стрессового напряжения являются:



- Невозможность сосредоточиться
- Частые ошибки в работе
- Ухудшение памяти
- Чувство постоянной усталости
- Текущность мыслей
- Повышенная возбудимость
- Утрата чувства юмора
- Нередко головные боли (боли в области спины, области желудка).

РЕЛАКСАЦИЯ – метод, овладеть которым довольно легко, но при непереносимости условий достаточной мотивации, так как для освоения все же необходимы определенное упорство и терпение. Иными словами, человек должен четко представлять себе, для чего именно он намерен освоить техники релаксации. Между тем, им необходимо осваивать заранее, чтобы в критический момент противостоять раздражению и психической усталости.

Антистрессовое дыхание

- Примите удобную позу, располагающую к отдыху (сидя или полулежа).
- Расположите ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, примерно около сантиметра.
- Наблюдайте за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием (обычно они меняются при вдохе, в одну сторону, а при выдохе – в противоположную).
- Дышите животом, глубоко и медленно, мысленно направляя дыхание в кисти рук.



Экстренная помощь при стрессе.

•Противострессовое дыхание. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

•Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела, помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

•Вполне естественно, вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. Для этих случаев можно изменить «язык лица и тела», путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

•Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этом. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

•Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое место, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

•Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение одну – две минуты, после чего очень медленно поднимите голову (так, чтобы не закружилась).

•Займитесь какой-нибудь деятельностью: начинайте стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль



Практикум

Быстрая релаксация

•Сядьте в кресло и расслабьтесь, используя методику образной визуализации.

•Заварите себе чаю. Растяните чаепитие как минимум минут на 10 и старайтесь в этот отрезок времени не о чем серьезном не думать.

•Включите магнитофон, послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь полностью погрузиться в нее, отключившись от тягостных мыслей.

•Если ваши близкие дома, попейте чаю или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь постороннем. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращению домой: в состоянии усталости, разбитости – это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет время и спадет напряжение.

•Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней.

•В ванне можно проделать успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

•Погуляйте на свежем воздухе.

