

## Как избавиться от стресса

- **Напишите письмо.**

Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. Причем не обязательно писать какому-то конкретному адресату. Записи могут носить дневниковый характер. Если хватает фантазии, пишите своим потомкам, жителям другой планеты.

- **Сделайте себе подарок.**

Можно буквально выполнить эту рекомендацию, то есть пойти немедленно в магазин и купить себе какую-то безделушку. Другой вариант: предоставить себе на 2-3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями.

- **Помогите другому!**

Проявляя альтруизм, вы и себе делаете добро.

- **Нет худа без добра.**

Эту не менее известную поговорку можно перефразировать так: что бы ни происходило, во всем есть что-то положительное. Заболел человек - ничего, появится возможность хоть на какое-то время избавиться от тягостных проблем. И вообще - любые препятствия только закаляют личность.

## ПРИЗНАКИ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

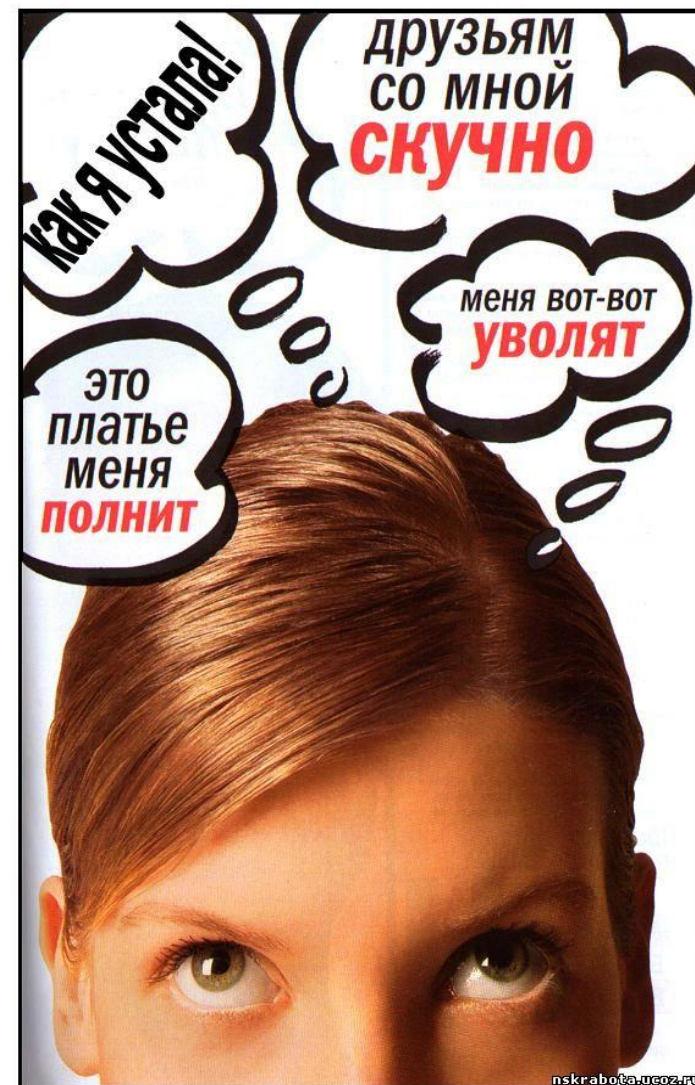
- Вялость
- Утомление
- Плохое настроение
- Потеря аппетита

Издавна существуют достаточно простые способы снятия стресса



Мы предложим Вам некоторые из них

# Стресс ?



## Избавляемся от стресса в 4 шага...

Данный комплекс упражнений позволит Вам за короткое время расслабиться, вернуть нормальную работоспособность и не допускать себя до хронического стресса.

### Шаг 1

Возьмитесь обеими руками за сиденье стула, за которым сидите, напрягитесь и потянитесь вверх. Досчитайте до шести, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.

### Шаг 2

Отведите руки за голову и сильно надавите на шею у основания черепа, одновременно противодействуя этому давлению.

### Шаг 3

Помассируйте пальцы рук от основания до кончиков. Мужчины сначала массируют левую руку, а женщины начинают с правой руки.

### Шаг 4

Медленно вдохните, мысленно досчитав до шести. Задержите дыхание на две секунды, медленно выдохните, сосчитав до двенадцати.

## Сеанс психофизической настройки придаст Вам сил

1. Устройтесь поудобнее, так, чтобы мышцы по возможности были расслаблены... Вам хочется вздремнуть... Выдох удлиняется. После выдоха постарайтесь несколько секунд не дышать. Во время удлиненного выдоха теплая медленная волна как бы перекачивается внутри Вас, освобождая от внутреннего напряжения.
2. Итак, мышцы расслаблены, веки опущены. Вам приятно находиться в состоянии истомы. Нервная система и мозг воспринимают живительную струю кислорода. Нервные процессы уравниваются, силы организма восстанавливаются.
3. Ваше сознание как легкое облачко над лучезарным морем... Волны катятся, бьются о берег. В солнечных лучах радостно искрятся брызги. Над морем безмолвно парит белая чайка.
4. Малую птицу не сломит стихия. Крылья ведь держат и сердце стучит... Ваши крылья—это вера в неисчерпаемую энергию мозга и уверенность в восстановлении сил, возвращении радости жизни.
5. Ваше сердце мерно стучит. Вам легко дышится. Каждая клетка обеспечивается живительной струей кислорода. Внутренне умиротворение разрешает Вам легко воспринимать словесное самовнушение:

## Мысленно повторяйте

### формулы:

- «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей и переживаний (пауза). Энергия восстанавливается с избытком (пауза). Мне становится все лучше и лучше (пауза). Я могу быть приветливым, добрым и невозмутимым»
- «Я отдохнул. Я проникся жизнеутверждающими мыслями. Я ощущаю возрастающую уверенность в своих силах (пауза).»
- «Сеанс подходит к концу. Я буду считать про себя от трех до одного. Счет «три»! Сонливость проходит. Счет «два»! Я потягиваюсь. Счет «один»! Я бодр и полон сил».

## Будьте здоровы и жизнерадостны

### БОРЬТСЯ СО СТРЕССОМ ВАМ ПОМОГАЛИ:

Студентки 4 курса  
Факультета психологии  
Группы ОП

Горина Мария  
Коробова Надежда