

**МКОУ Лебяжинская СШ**

**Памятка  
«Приемы избавления от  
стресса. Профилактика стресса»**

**Выполнила: Антюфеева Е.И.,  
педагог-психолог**

**2024 г.**

## Способы борьбы со стрессом

**Стресс** – это ответная реакция организма на отрицательные эмоции или негативные события.

Симптомы стресса: - повышение артериального давления, сердцебиение, напряжение мышц. В кровь «вбрасывается» адреналин, организм приходит в «боевую готовность», мобилизует свои резервы. И если в таком состоянии перенапряжения он будет находиться длительное время, то это неизбежно приведет к неприятным последствиям. Чтобы этого не допустить, нужно бороться со стрессом всеми известными способами.

При стрессовых ситуациях сосуды сужаются, затрудняется снабжение головного мозга кислородом. Это становится причиной головных болей, бессонницы, слабости, неврозов и депрессии.

Особенно опасны стрессовые состояния для сердечно-сосудистой системы. Они вызывают аритмию, гипертонию, повышают риск появления и развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Стрессы могут вызывать нарушения работы пищеварительной системы, заболевания печени и желчного пузыря, обострение язвы желудка.

Длительные сильные стрессовые состояния приводят к сбоям в работе иммунной системы организма. В результате человек становится уязвимым и незащищенным перед инфекционными заболеваниями.

Поэтому ни у кого не должно возникать сомнений в необходимости борьбы со стрессом. Существует несколько способов этой борьбы.

### Самые действенные способы борьбы со стрессом

Люди все разные, и поэтому универсального для всех способа борьбы со стрессом не существует. То, что идеально подходит одному, для другого будет совершенно бесполезно. И все-таки есть несколько общих методов, которые помогают всем и каждому. К ним относятся: устранение причины стресса, облегчение состояния при стрессе и профилактика стресса.

❖ **Переключение внимания.** Не закливайтесь на проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постарайтесь переключить внимание на что-нибудь приятное. Например, встретьтесь со своими друзьями или близкими людьми, сходите в кафе, посмотрите добрый веселый фильм, займитесь интересным делом и т. д. Этот способ борьбы со стрессом поможет вам быстро снять нервное напряжение.

❖ **Физическая активность** – очень действенный способ борьбы со стрессом. Человеческий организм при возникновении стрессовой ситуации напрягается, мобилизует свои силы, вырабатывает адреналин, которому нужен выход. В это время человеку хочется громко кричать, хлопать дверьми, бить посуду и т. п. Иногда это помогает, но все-таки лучше выплескивать негативную энергию «мирными» методами. Можно, например, прогуляться, заняться спортом, сделать генеральную уборку или заняться любой другой активной физической работой.

❖ **Дыхательная гимнастика.** Еще один способ борьбы со стрессом – дыхательные упражнения. Вот один из вариантов: прилягте или присядьте, положите руку на живот, закройте глаза. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и представьте себе, что воздух заполняет ваши легкие, продвигается вниз и приподнимает живот. Выдохните и «ощутите», как выдыхаемый воздух уносит с собой негативную энергию. Дыхательная

гимнастика снимает напряжение, успокаивает сердцебиение и нормализует артериальное давление.

❖ **Травяные сборы.** Многие лекарственные травы оказывают успокаивающее действие. Их используют в виде настоя, отвара или чая. Успокоительные травяные сборы рекомендуется принимать курсами или в периоды сильного нервного напряжения. Необходимо делать перерывы, чтобы этот способ расслабления не стал нормой и привычкой. Для борьбы со стрессом применяются валериана, иван-чай, пустырник, душица, ромашка, мелисса с мятой.

❖ **Релаксация.** Означает расслабление, снижение тонуса мышц, состояние покоя. Отличный способ борьбы со стрессом, помогает его сдерживать, не давая ему усиливаться. Чтобы расслабиться, вы можете полежать с закрытыми глазами, послушать хорошую музыку. Можно принять ванну или пойти в парк, подышать свежим воздухом и посидеть в тени деревьев.

❖ **Расслабляющие ванны.** Такие ванны являются хорошим способом борьбы со стрессами. Их делают с добавлением ароматных масел или отваров лекарственных трав. Используют отвары душицы, лаванды, розмарина, мяты, мелиссы, душицы. Из масел применяют масло базилика, вербены, апельсиновое и анисовое.

❖ **Слезы.** Для многих людей они являются отличным способом борьбы со стрессами. Дают хорошую разрядку и снимают нервное напряжение. Научные исследования показали, что в слезах содержатся вещества, повышающие стрессоустойчивость человека (пептиды). Недаром в тяжелых жизненных ситуациях советуют: «поплачь – и сразу полегчает».

### **Способы борьбы со стрессом на работе**

При современном ритме жизни становится очень распространенной проблема борьбы со стрессами на работе. Она приобретает все большую актуальность в практической психологии нашего времени.

Следует понимать, что идеальной работы «в природе» не существует. Помните крылатую фразу «Хорошо там, где нас нет»? В любом виде трудовой деятельности есть определенные нюансы, влекущие за собой возникновение стрессовых ситуаций. Из-за них может произойти сбой в работе различных систем человеческого организма. Наибольшей опасности всегда подвергается нервная система человека. Борьбу со стрессом можно вести путем снижения своих запросов и ожиданий до разумных пределов.

**Способы борьбы со стрессом на работе включают в себя следующие моменты:**

- правильное распределение своего времени (на работу, отдых и развлечения) – один из основных способов борьбы со стрессом;
- планирование трудовой деятельности (распределение нагрузок и отдыха во время работы)– очень действенный способ борьбы со стрессом;
- самообразование и развитие (изучение и применение новых достижений в определенной профессиональной сфере);
- отсутствие разговоров о работе вне ее (в свободное от работы время не говорите о ней, если эти разговоры вызывают у вас негативные эмоции).

Зная способы борьбы со стрессом на работе, человек всегда сможет держать в норме свое эмоциональное состояние. Из-за постоянных сильных стрессов снижается

работоспособность. Избавьтесь от причины нервного напряжения. Научитесь с пониманием относиться к неприятным вам людям или избегайте общения с ними. Если такие «встречи» неизбежны, после них старайтесь побыстрее переключиться на положительные эмоции. Например, сладкоежек «спасет» маленький кусочек шоколада.

### **Научные и житейские способы профилактики и борьбы со стрессом**

- **Интересное увлечение.** Отличный способ борьбы со стрессом – увлекательное любимое занятие или хобби. Дает умиротворение и расслабление. Люди, занятые интересным для них делом, от стрессов страдают намного реже. Хорошо снимают напряжение вязание, рисование, чтение и т. д.
- **Выход эмоций.** Не накапливайте в себе обиды и негативные эмоции. Обязательно давайте им выход. Для этого существует много методов. Например, «доверьте» все свои переживания бумаге, затем прочитайте написанное, разорвите лист, с силой скомкайте и выбросьте его в урну. Отличный способ борьбы со стрессом – отдубасить боксерскую грушу или обычную подушку. Можно «выпустить пар» громким криком, только кричать нужно «во все горло» и «от души».
- **Правильный отдых.** Работа «на износ» – это верный путь к получению хронического стресса, а отдых – отличный способ борьбы с ним. Нужно уметь не только хорошо работать, но и правильно отдыхать. В рабочее время каждый час делайте пятиминутные перерывы. Пейте чай, прогуливайтесь или просто смотрите в окно. И даже если у вас на работе аврал, после рабочего дня находите время для приятного времяпрепровождения: сходите с друзьями в кафе, посмотрите хороший фильм и т. д. Все это поможет вам расслабиться и отдохнуть.
- **Питание.** Довольно часто причиной эмоционального напряжения становится неполноценное питание, недостаток некоторых веществ в организме. Например, дефицит витаминов группы В приводит к сбоям в работе нервной системы. Чтобы этого избежать, питайтесь полноценно, употребляйте продукты-антидепрессанты. Правильное питание – хороший способ борьбы со стрессом.
- **Домашний питомец.** Если вы любите животных, обязательно заведите себе собаку или кошку. Домашний любимец – чудесный «способ» борьбы со стрессом, ваш «антидепрессант» и успокоительное «средство».
- **Полноценный сон.** Для отдыха и восстановления организму человека требуется не менее 7-8 часов ежедневного ночного сна. Крепкий сон – отличный способ борьбы со стрессом.
- **Позитивное мышление.** Считается, что мысль материальна. Поэтому старайтесь думать только о хорошем, отгоняйте от себя дурные мысли. Составьте карту желаний, чтобы позитивные мысли приходили к вам в голову еще чаще. Позитивный настрой – отличный способ борьбы со стрессом.

## Практики дыхания как способы избавления от стресса

Снизить или избежать негативное влияния стресса на здоровье помогут Вам техники дыхательной релаксации, которые помогают правильно расслабляться.

Здесь я предлагаю наиболее простые и эффективные техники, которые Вы можете взять себе на заметку. Если Вы освоите хотя бы одну из них и будете регулярно применять, это уже поможет Вам быть в состоянии расслабленности чаще и минимизировать стрессовые состояния.

### ✓ Диафрагмальное дыхание

При этом типе дыхания задействуются мышцы живота, что позволяет наполнить легкие воздухом до конца. Это способствует глубокому и медленному дыханию, которое помогает расслабиться и снять напряжение.

Пример выполнения:

1. Лягте на спину и положите одну руку на грудь, другую – на живот.
2. Дышите через нос так, чтобы рука на животе поднималась и опускалась, а рука на груди оставалась неподвижной.
3. Повторяйте упражнение несколько минут, пока не почувствуете расслабление.

### ✓ Активная релаксация

Активная релаксация заключается в концентрации внимания на отдельных частях тела и последующем расслаблении соответствующих мышц. Этот метод особенно полезен для людей, страдающих от хронического напряжения.

Пример выполнения:

1. Начните с пальцев ног и постепенно двигайтесь вверх по телу, сосредотачиваясь на каждой части тела.
2. Расслабьте каждую группу мышц, начиная с пальцев ноги и заканчивая головой.
3. Постепенно увеличивайте продолжительность упражнения до 5-10 минут.

### ✓ Йогическое дыхание

Йогическое дыхание включает в себя несколько типов дыхательных упражнений, таких как полное йогическое дыхание, пранаяма и другие. Эти техники помогают очистить легкие, улучшить кровообращение и снизить уровень стресса.

- Полное йогическое дыхание

1. Сделайте глубокий вдох через нос, заполняя нижнюю часть легких.
2. Затем медленно перемещайте воздух вверх к средней части легких.
3. После этого заполните верхнюю часть легких.
4. Выдохните воздух также медленно, начиная с верхней части легких и заканчивая нижней.

- Пранаяма

1. Вдыхайте через правую ноздрю, задержите дыхание на несколько секунд.
2. Выдыхайте через левую ноздрю, задержите дыхание на несколько секунд.
3. Продолжайте менять ноздри для вдохов и выдохов.

✓ Контролируемое дыхание

Контролируемое дыхание подразумевает сознательное управление частотой и глубиной дыхания. Оно может включать в себя различные ритмы и темпы дыхания, которые помогают регулировать эмоциональный фон и успокаивать нервную систему.

- Методика 4-7-8

1. Вдохните через нос на счет четыре.
2. Задержите дыхание на семь счетов.
3. Выдохните через рот на восемь счетов.
4. Повторите цикл несколько раз.

Дыхание - одна из основополагающих частей нашей жизни. Дышите свободно и полной грудью!

Побольше позитивных эмоций, адекватного восприятия реальности и  
здравомыслия всем нам!

С уважением, Антюфеева Е.И., педагог-психолог

