

## Признаки стресса



**«Кто натянут и напряжён, того легко уронить или сломать»**

## Признаки дистресса



## СХЕМА РАЗВИТИЯ СТРЕССА



**ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ С ИНТЕНСИВНЫМ СТРЕССОМ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ**

**Гарантирована полная конфиденциальность консультации**

**Запись на консультацию 251-29-04**

**с 9 до 17 часов**

**В вашем распоряжении**

**информационно-методический**

**кабинет 257-51-23**

**часы работы: понедельник – пятница**

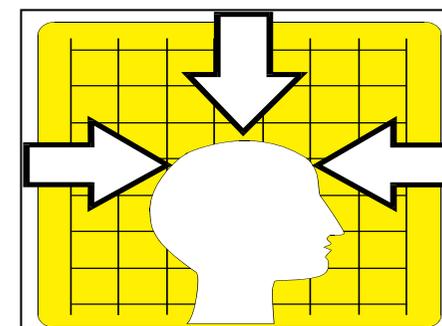
**с 10.00 до 16.00**

**Адрес сайта: <http://dialog.-eduekb.ru>**

МУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»



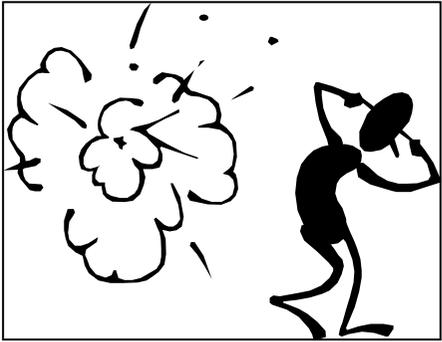
## «Технологии управления стрессом»



Цикл семинаров «Психологическое здоровье педагога»

Ведущие: Гусарова Ирина Ивановна

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ



- **Научитесь приемам релаксации.** Навыки релаксации, или расслабления, являются одним из наиболее эффективных средств

борьбы со стрессом.

- **Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои усилия на их достижении.** Необходимо осознать, что наиболее важно для Вас и Вашей семьи и что необходимо сделать, чтобы этого добиться. Даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели улучшают душевное самочувствие.
- **Ставьте перед собой реальные задачи.** Каждый нормальный человек стремится к лучшему. Но, как это не печально, наши желания часто расходятся с нашими возможностями. Достигнуть всего желаемого сложно, да и необязательно.
- **Избегайте больших перемен.** Стабильность является одним из основных условий нормального здоровья. Любые перемены, как плохие, так и хорошие, могут вызвать стрессовую реакцию, если они происходят слишком часто.
- **Не переживайте свои[ проблем в одиночку.** Не пренебрегайте общением. Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со свои-ми неразрешимыми пробле-

мами, просто необходимо общество друзей и близких. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее действие, чем упаковка транквилизатора. Держать проблему в себе, не обсуждая ее с близкими и друзьями, означает накапливать болезненное напряжение. Найдите человека, умеющего слушать и сопереживать, и вы убедитесь, что вам станет легче.

- **Ведите правильный образ жизни.** Соблюдение режима дня, правильное питание и регулярные занятия спортом создают основу для нормальной работы организма. Людям, которые придерживаются принципов здорового образа жизни, гораздо легче справиться с повседневными проблемами и травмирующими воздействиями. Почти ежедневно каждому из нас приходится попадать в ситуации вынужденной бездеятельности или ожидания - например, в очереди, в транспорте и т.д. Человека, подверженного стрессу, это раздражает. Постарайтесь использовать эти минуты для отвлечения от забот и волнений.

- **Пытайтесь устранить источник стресса.** Например, если вы поняли, что самое большое огорчение доставляют Вам конфликты с сотрудниками и затруднения в работе - постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу.

- **Научитесь развлекаться.** Жизнь состоит не только из работы. Умение отдыхать так же необходимо, как и умение трудиться. Прекрасно, если у Вас есть хобби. Если нет, было бы совсем неплохо завести его. Пусть в Вашей жизни найдется место для юмора и смеха (например, просмотр комедий, особенно всей семьей, снижает психологическое напряжение). Музыка - это тоже пси-

хотерапия. почаще слушайте музыку, которая улучшает Ваше настроение.

- **Подумайте об обстановке, которая Вас окружает.** В оформлении своего дома исключите крупные пятна красного и желтого цвета. Считается, что красный цвет возбуждает, способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Кроме того, замечено, что дети чаще дерутся в помещении с желтыми стенами. Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона, например зелено-голубые, бежевые гаммы.

- **Обсуждайте с близкими свои проблемы.** Ссоры чаще всего происходят дома, наверное, потому, что к вечеру у всех накапливается напряжение и достаточно любого повода для вспышки раздражения. Не жалеете времени для спокойного разговора с близкими людьми. Рассказав о своей проблеме, вы ее уже почти решили!

- **Научитесь слушать.** Никогда не будьте уверены, что вы сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимания. Так вы избежите многих поводов для огорчений и конфликтов.



### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ (СНИЖЕНИЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ ПРИ СТРЕССЕ)**

1. Вдохните как можно больше воздуха и удерживайте его в легких как можно дольше, не перекрывая гортани (оставляя свободным доступ воздуха в легкие и удерживая его только усилием диафрагмы). При этом напрягайте мышцы шеи, медленно вращая головой (с предельно большой амплитудой), затем сбросьте напряжение с одновременным резким выдохом. Повторите несколько раз.

2. Одновременно с вдохом подтягивайте сжатые кулаки с возможно большим усилием к плечам и медленно, напряженно вращайте ими (одними кистями) или напрягайте ступни ног, как можно дальше оттягивая носки вверх, вниз и в стороны. Напрягаться нужно как можно дольше, а расслабляться мгновенно, всегда с быстрым шумным выдохом через рот.

3. Глубоко вдохнув, выдыхайте мелкими порциями через плотно сжатые губы, с усилием. Повторите упражнение несколько раз.

4. Встаньте на ноги и постарайтесь максимально напрячь все мышцы Вашего тела. Побудьте в этом состоянии, сконцентрируйтесь на Ваших ощущениях. Затем в течение нескольких минут попрыгайте на месте. Постарайтесь во время прыжков удерживать Ваше напряжение в мышцах, не отпускать его. Темп Ваших прыжков должен постепенно убыстряться, можно также повышать их высоту. Через некоторое время отпустите свое напряжение и попрыгайте еще немного.

5. Сморщите лоб, сведите брови, стисните зубы, сожмите ладони в кулаки. Усиьте Ваше напряжение и побудьте немного в этом состоянии. Затем избавьтесь от него: на счет раз – разгладьте лоб, на счет два – прикройте глаза, три – опустите подбородок вниз и поднимите уголки рта вверх, четыре – разожмите кулаки, пять – расслабьте все напряженные мышцы лица и в течение нескольких секунд сконцентрируйтесь на Ваших ощущениях.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ (СНИЖЕНИЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ ПРИ СТРЕССЕ)**

1. Вдохните как можно больше воздуха и удерживайте его в легких как можно дольше, не перекрывая гортани (оставляя свободным доступ воздуха в легкие и удерживая его только усилием диафрагмы). При этом напрягайте мышцы шеи, медленно вращая головой (с предельно большой амплитудой), затем сбросьте напряжение с одновременным резким выдохом. Повторите несколько раз.

2. Одновременно с вдохом подтягивайте сжатые кулаки с возможно большим усилием к плечам и медленно, напряженно вращайте ими (одними кистями) или напрягайте ступни ног, как можно дальше оттягивая носки вверх, вниз и в стороны. Напрягаться нужно как можно дольше, а расслабляться мгновенно, всегда с быстрым шумным выдохом через рот.

3. Глубоко вдохнув, выдыхайте мелкими порциями через плотно сжатые губы, с усилием. Повторите упражнение несколько раз.

4. Встаньте на ноги и постарайтесь максимально напрячь все мышцы Вашего тела. Побудьте в этом состоянии, сконцентрируйтесь на Ваших ощущениях. Затем в течение нескольких минут попрыгайте на месте. Постарайтесь во время прыжков удерживать Ваше напряжение в мышцах, не отпускать его. Темп Ваших прыжков должен постепенно убыстряться, можно также повышать их высоту. Через некоторое время отпустите свое напряжение и попрыгайте еще немного.

5. Сморщите лоб, сведите брови, стисните зубы, сожмите ладони в кулаки. Усиьте Ваше напряжение и побудьте немного в этом состоянии. Затем избавьтесь от него: на счет раз – разгладьте лоб, на счет два – прикройте глаза, три – опустите подбородок вниз и поднимите уголки рта вверх, четыре – разожмите кулаки, пять – расслабьте все напряженные мышцы лица и в течение нескольких секунд сконцентрируйтесь на Ваших ощущениях.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ (СНИЖЕНИЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ ПРИ СТРЕССЕ)**

1. Вдохните как можно больше воздуха и удерживайте его в легких как можно дольше, не перекрывая гортани (оставляя свободным доступ воздуха в легкие и удерживая его только усилием диафрагмы). При этом напрягайте мышцы шеи, медленно вращая головой (с предельно большой амплитудой), затем сбросьте напряжение с одновременным резким выдохом. Повторите несколько раз.

2. Одновременно с вдохом подтягивайте сжатые кулаки с возможно большим усилием к плечам и медленно, напряженно вращайте ими (одними кистями) или напрягайте ступни ног, как можно дальше оттягивая носки вверх, вниз и в стороны. Напрягаться нужно как можно дольше, а расслабляться мгновенно, всегда с быстрым шумным выдохом через рот.

3. Глубоко вдохнув, выдыхайте мелкими порциями через плотно сжатые губы, с усилием. Повторите упражнение несколько раз.

4. Встаньте на ноги и постарайтесь максимально напрячь все мышцы Вашего тела. Побудьте в этом состоянии, сконцентрируйтесь на Ваших ощущениях. Затем в течение нескольких минут попрыгайте на месте. Постарайтесь во время прыжков удерживать Ваше напряжение в мышцах, не отпускать его. Темп Ваших прыжков должен постепенно убыстряться, можно также повышать их высоту. Через некоторое время отпустите свое напряжение и попрыгайте еще немного.

5. Сморщите лоб, сведите брови, стисните зубы, сожмите ладони в кулаки. Усиьте Ваше напряжение и побудьте немного в этом состоянии. Затем избавьтесь от него: на счет раз – разгладьте лоб, на счет два – прикройте глаза, три – опустите подбородок вниз и поднимите уголки рта вверх, четыре – разожмите кулаки, пять – расслабьте все напряженные мышцы лица и в течение нескольких секунд сконцентрируйтесь на Ваших ощущениях.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ



● сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мышцы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх, как будто Вы, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд и стало жарко. Повторите 3 раза.

● сложите руки в замок. Обхватите ими затылок. Направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно – так, чтобы было приятно. Выполняйте в течение 10-15 секунд.

● разотрите хорошенько уши – в начале мочки, а потом целиком, ладонями (вверх-вниз, вперед-назад) в течение 15-20 секунд, при этом поцокайте языком, как лошадка.

● вытяните руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложить «домиком» и смотреть между пальцами.

● сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делайте вдох. Повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

● слегка массируйте кончик мизинца.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ



● сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мышцы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх, как будто Вы, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд и стало жарко. Повторите 3 раза.

● сложите руки в замок. Обхватите ими затылок. Направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно – так, чтобы было приятно. Выполняйте в течение 10-15 секунд.

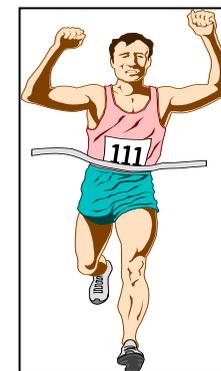
● разотрите хорошенько уши – в начале мочки, а потом целиком, ладонями (вверх-вниз, вперед-назад) в течение 15-20 секунд, при этом поцокайте языком, как лошадка.

● вытяните руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложить «домиком» и смотреть между пальцами.

● сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делайте вдох. Повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

● слегка массируйте кончик мизинца.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ



● сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мышцы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх, как будто Вы, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд и стало жарко. Повторите 3 раза.

● сложите руки в замок. Обхватите ими затылок. Направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно – так, чтобы было приятно. Выполняйте в течение 10-15 секунд.

● разотрите хорошенько уши – в начале мочки, а потом целиком, ладонями (вверх-вниз, вперед-назад) в течение 15-20 секунд, при этом поцокайте языком, как лошадка.

● вытяните руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложить «домиком» и смотреть между пальцами.

● сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делайте вдох. Повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

● слегка массируйте кончик мизинца.