

11. Дыхание помогает эффективно противостоять стрессу и снять напряжение: Сделайте обычный вдох, а потом длинный выдох. Пусть выдох будет примерно в 3 раза длиннее вдоха. И помните, что дышать лучше через нос, то есть рот рекомендуется держать закрытым. Затем опять обычный вдох и длинный выдох. Обычный вдох и длинный выдох. И так подышите хотя бы минуты 3. Вы почувствуете эффект: успокоение, расслабление, уходят головные боли и исчезают сердечные боли, понижается давление, и вы чувствуете, что вновь обрели состояние уравновешенности и вновь владеете собой.

12. Суставная разминка или простая гимнастика хотя бы 2 раза в неделю, например, вечерами после работы по вторникам и четвергам – это также хорошее средство для повышения стрессоустойчивости. При очень сильных стрессах рекомендуется заниматься спортом или фитнесом под руководством личного тренера.

13. Массаж: делайте 2 или 3 раза в неделю контактный массаж всего тела, не только спины. При этом, благодаря выполнению суставной разминки несколько раз в неделю, количество контактных массажей может сократиться до 0.

14. Движения: следите за плавностью своих движений. Двигайтесь грациозно и спокойно, как бы вальсируя. Резкие движения противопоказаны.

15. Расслабление: следите за напряжением в своём теле и не допускайте перенапряжения и спазмов мышц. Планируйте свой день таким образом, чтобы не бегать, не торопиться и не потеть, никуда не опаздывать. Будьте пунктуальными.

16. Релаксация. Для хорошего расслабления и восстановления сил есть специальные релаксационные упражнения, благодаря им снимается физическое и психическое напряжение.

17. Выходной: 1 день в неделю – настоящий полноценный отдых. Даже не думайте планировать и откладывать на этот выходной день походы по магазинам с тяжелыми сумками или генеральную уборку всего дома, или занятие спортом, или суставной разминкой, или выполнение работы, которую вы взяли на дом. Выходной – значит выходной, значит отдых и расслабление тела. В этот день подумайте о душе, о смысле жизни. Встретьтесь или хотя бы созвонитесь, побеседуйте с родными, с близкими, с хорошими друзьями. Посвятите этот день духовному росту и семье. Почитайте книжку, посмотрите кинокомедию, погуляйте с ребёнком, подбодрите родителей.

18. Горячая ванна, баня или сауна с полноценным сном после этого также хорошо восстанавливают наши силы.

19. Сон желателен чтобы имел длительность от 7 часов и более. Если вы одну ночь недоспали, то рекомендуем запланировать и постараться в следующую ночь наверстать упущенное – выспаться и набраться сил.

20. Режим дня: если реально, то следите за распорядком дня, чтобы обеды и сон были в одно и то же время.

21. Питание. В плане питания следите, чтобы рацион был богат всеми необходимыми витаминами, белками, углеводами и так далее

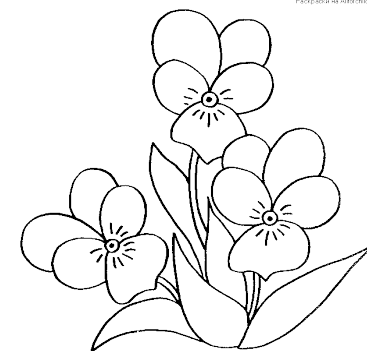
22. Паразиты. Стоит проверить свой организм на присутствие внутри паразитов, которые своей жизнедеятельностью и отходами жизнедеятельности вызывают сильную усталость, которая до конца так и не проходит, не смотря на питание и сон.

23. Лексикон. Да, как это не странно и не парадоксально, наш словарный запас, лексикон, то есть те слова, которые мы часто используем в жизни – они влияют на наше самочувствие. Особенно на настроение. Таким образом, мы сильны и стрессоустойчивы. У нас есть иммунитет. Рекомендация очень простая: во-первых, старайтесь вообще не произносить такие слова, как: трудно, сложно, тяжело, проблема, бороться... Уберите эти слова из лексикона. И при этом, наоборот, старайтесь чаще произносить такие слова как: хорошо, прекрасно, легко, просто...

24. Переименовывайте негатив в позитив. Следите за своей речью и отфильтровывайте все негативные слова и фразы. Говорите в основном о хорошем и приятном. А если что-то вдруг идёт не так, как хотелось бы, то вместо трёхэтажных матов вдохните и на выдохе скажите: «Это пустяк!» И одновременно поднимите руку и опустите, проща говоря – махните на этот пустяк рукой. Рекомендуем прямо сейчас прорепетировать: на вдохе поднимите руку, а на выдохе опустите и скажите: «Это пустяк!» Ну, а в самых тяжёлых ситуациях можно сказать крепкое слово, например: «Ну, это нормально!» Сделайте инфляцию любому негативу, обесценивайте его. Переименовывайте негатив в позитив



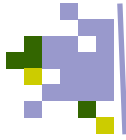
Памятка «Сохраним свое здоровье»



Д е т с к и й с д

Девиз
организации

Тел.: (555)555-5555



Рекомендации по развитию стрессоустойчивости

Как бы нам хотелось, чтобы жизнь приносила только приятные сюрпризы, чтобы радость стала постоянным спутником наших будней. Но, к сожалению в наш бурный век никому не удастся избежать неприятностей. Переживая неприятности, человек находится в постоянном напряжении, он ощущает страх, тоску, чувство тревоги. Люди, не привыкшие прислушиваться к своим внутренним ощущениям, а тем более анализировать их, не могут понять, что с ними происходит. В науке это состояние называют «стресс».

Парадокс: чем дальше мы гоним стресс, тем сильнее в него погружаемся.

Поэтому страшен не сам стресс, а отношение к нему

Тест.

Ответьте утвердительно («да») или отрицательно («нет») на каждый приведенный ниже вопрос.

1. В последнее время вы часто испытываете страх?
2. Ощущаете ли вы себя несобранным?
3. Трудно ли вам сосредоточиться на чем-то одном?
4. Испытываете ли вы тревогу без видимых причин?
5. Трудно ли вам заснуть?
6. Вы часто раздражаетесь по пустякам?
7. Замечаете ли вы за собой излишнюю потливость?
8. Вам часто снятся кошмары?
9. Вы ощущаете потерю аппетита?
10. Часто ли вы срываетесь на окружающих?
11. Часто ли вы ощущаете учащение пульса?
12. Чувствуете ли усталость, проснувшись утром?

Вам стоит читать дальше, если хотя бы на половину вопросов вы ответили утвердительно.

Итак, у вас налицо почти все признаки стресса.

Что делать?

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. **Внешние раздражители** – их необходимо устранить или исправить. Внешними раздражителями часто являются:

- отвлекающая музыка (особенно если эта музыка не в нашем вкусе);
- шумы с улицы, доносящиеся до нас через открытое окно;
- сквозняки, дующие или на нашу шею, или по ногам;
- слишком сухой или, наоборот, слишком влажный воздух в помещении, из-за чего нам трудно дышать и мы чувствуем себя некомфортно;
- слишком тусклое или, наоборот, слишком яркое освещение, из-за которого напрягаются и сильно устают глаза;
- неприятные запахи;
- неудобное расположение оргтехники, особенно провода, о которых можно легко споткнуться и упасть;
- неудобное расположение мебели и каких-нибудь коробок;
- свисающие над головой предметы;
- некомфортная температура в помещении;
- одежда из синтетики, которая потом электризуется и потихоньку, помаленьку, исподтишка бьёт нас током.

Это конечно не полный перечень внешних раздражителей. Однако для начала этого, наверное, вполне достаточно. Дальше – самостоятельно поищите вокруг себя то, что создаёт неблагоприятную обстановку. Постарайтесь создать комфорт и уют везде, где находитесь.

2. Внутренние раздражители: Боль. Самый простой для понимания внутренний раздражитель – это зубная боль или любая другая боль. Что здесь можно порекомендовать: следите за своим здоровьем.

3. Голод. Это ещё один вид внутреннего раздражителя. Из-за чувства голода и желания чего-нибудь поесть снижается тонус и бодрость, появляется усталость сначала в теле, затем в душе. Становится труднее концентрировать своё внимание и о чём-либо думать. Из-за чувства голода снижается эффективность, как физического труда, так и интеллектуального. В это время мы очень слабы и подвержены вредному воздействию стресса.

4. Душевное переживание. Также одним из внутренних раздражителей является какое-либо душевное переживание, которое увлекает наши мысли в сторону и не даёт сконцентрировать внимание и полностью уйти в работу с головой.

Например, семейный конфликт, ссора с близким человеком или унижение от начальника, и так далее – всё это может сильно «выбить из колеи». Что можно порекомендовать в данной ситуации:

- не думайте о неприятном, тем более не думайте о мести;
- простите всех и каждого, прощайте оптом и в розницу;
- прощайте сразу же после конфликта и авансом на всю жизнь вперёд;
- относитесь легче к жизни и на любую неприятность говорите: «это пустяк!»

5. Планируйте свои дела. Если на работе у вас завал и нужно решить сразу много дел, то вот вам совет: выполняйте несколько дел одновременно, не рекомендуется всех их держать в голове также одновременно. Лучше всего записывать, например, в дневник всё, что нужно сделать. А уже потом из списка поочередно выбирать самое срочное и важное. Расставьте приоритеты, распланируйте, что будете делать сейчас, что после этого, что завтра, что послезавтра. Решив одну задачу, открываем дневник и снова выбираем то дело, которое на данный момент является самым срочным и самым важным одновременно. И так далее.

6. Мотивация: понимая цель любой работы, легче перенести перегрузки в процессе её выполнения. Осмысленность работы занимает мозг и не позволяет посторонним переживаниям и волнениям туда вклиниваться и мешать.

7. Настроение: Необходимо управлять своим внутренним настроением или состоянием, а для этого достаточно просто смотреть на всё с некоторой долей юмора. Причем здесь главное юмор не путать с иронией, сатирой, сарказмом.

8. Улыбка. Для поднятия настроения и увеличения стойкости перед стрессовой ситуацией рекомендуем найти зеркало и уединиться, просто посмотрите в зеркало и широко улыбнитесь самому себе. Расправьте плечи. Улыбайтесь в течение хотя бы 5 или 10 минут. И вы почувствуете результат – весь день вы будете в приподнятом настроении.

9. Живите с удовольствием: Если куда-нибудь идёте, то вышагивайте с удовольствием. Если сидите, то сидите так, чтобы вам было удобно, комфортно и приятно. Если на работе перебираете бумаги или делаете что-либо ещё, то всё это делайте с удовольствием. Для этого сначала создаём искусственное чувство удовольствия, а затем со временем появляется настоящее. Со временем такой стиль жизни войдёт в привычку. И вы просто будете жить с удовольствием, будете наслаждаться жизнью.

10. Ищите хорошее и не замечайте плохое. Рекомендуем не обращать большого внимания на негатив, ограничивайте себя в желании смотреть и обсуждать чьё-либо недостойное поведение или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на эту «грязь» своё время и свою жизнь, свои силы и энергию. Вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного – ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом.