

## **Способы эффективного управления стрессом**

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом - дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имён женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит па потолке или другие подобные вещи, главное, занять мои четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

2. Страйтесь быть «позитивны»:

Дайте себе установку: «как хорошо я могуправляться», и не думайте, как всё ужасно и что всё будет плохо. Хорошо работает формула «Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо».

3. Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать приятную музыку. Учтесь расслабляться. В напряженных ситуациях можно просто многократно повторять формулу «Я спокоен, собран, готов к действию».

4. Увеличите «Обратную связь» с телом и пытайтесь саморегулировать стресс. Можно спросить себя «Где у меня в теле находится стресс?». Определив это место, надо расслабить это место (выполняя комплекс упражнений именно для этой части тела). Разминка поможет снять телесные зажимы.

5. Вспомните, какие эмоции вы знаете. Умение распознавать свои истинные мысли и чувства помогает их контролировать.

6. Учтесь ставить реальные цели.

7. Попробуйте «использовать» пресс: если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте стресс в творческом процессе.

8. Физическая нагрузка поможет вам бороться со стрессом: бег, теннис, садоводство - лучшие лекарства против стресса

9. Всегда хорошо высыпайтесь.

Недостаток хорошего здорового сна может привести к стрессу

10. Сделайте что-то для других: переведите свои мысли на проблемы других - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

11. Расслабьтесь, сделайте перерыв: Переключитесь на что-нибудь другое, не вызывающее у вас стрессовой реакции.

12. Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства - мы можем ими управлять. Кроме того, с рисунком можно работать, дорисовывать или изменяя картинку на более позитивную.

13. Следите за питанием: бананы, брокколи, гречка, рыба, изюм, финики – природные антидепрессанты. включайте их в рацион в напряженных ситуациях.

14. Пострайтесь выговориться. Лучше всего - со специалистом или одним самым близким человеком. Еще лучше действует, когда мы рассказываем о своей проблеме мягкой игрушке или пишем письмо самому себе.

15. Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение и актуализирует состояние гармонии.

16. Больше гуляйте на свежем воздухе, в красивой части города. Посетите музеи или выставки - восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

## **Причины возникновения стрессов.**

1. Влияние окружающей среды (шум, холод, жара)
  2. Нагрузки
    - Физические
    - Физиологические (болезнь, травма)
    - Информационные
    - Эмоциональные
    - Рабочие (перемены)
  3. Монотония
  4. Повседневные раздражители (общественный транспорт, ремонт, конфликты бытовые)
  5. Отсутствие привычных социальных связей (переезд, переход в другую школу)
  6. Тяжелые жизненные ситуации
  7. Переломные этапы жизни, личностные кризисы
  8. Воспоминания, прогнозы, идеи
  9. Отсутствие личной идентичности, кризисы соответствия («Я»- реальное - «Я» идеальное).
10. Неудовлетворение материальных потребностей.
11. Ситуации неопределенной или конкретной угрозы.
  12. Противоречия между несовместимыми мыслями.
  13. Цейтнот.

## **Проявления.**

- Рост тревоги
- Уменьшение контроля над эмоциями
- Понижение внимания
- Плохой сон, аппетит
- Вялость, апатия, пессимизм
- Лабильность настроения, слезливость
- Агрессивность
- Снижение работоспособности или мотивации учебной деятельности.

## **Стрессогенные установки.**

1. Установка долженствования (я должен, во что бы то ни стало).
2. Установка катастрофизации (преувеличение негативных последствий или характера явления и ситуации: кошмар, ужас; конец света).
3. Установка предсказания негативного будущего (все будет плохо: а что, если..., а ведь может быть..., а вдруг)
4. Установка максимализма (только на отлично, по максимуму, на все сто).
5. Установка дихотомического мышления (или - или).
6. Установка персонализации (все события влияют на меня, я влияю на все)
7. Установка сверхобщения (все, никто, никогда, всегда, постоянно, вечно, всюду)
8. Установка чтения мыслей (тенденция приписывать другим невысказанные вслух суждения, мнения: они думают)
9. Установка оценочная (оценка личности в целом, а не поступков: плохой, хороший, глупый, никчемный)
10. Установка антропоморфизма (приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы: хочет, думает, справедливо, честно и т. п., адресованное не человеку).