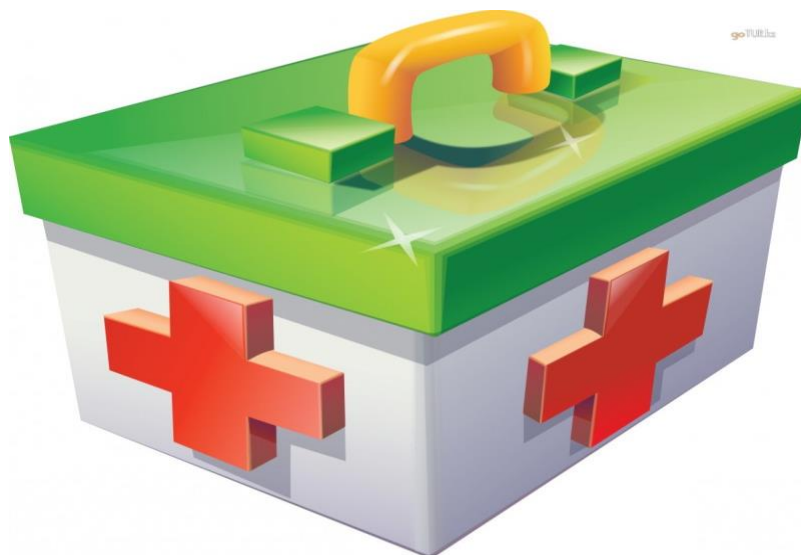


Психологическая аптечка ПРОТИВ СТРЕССА И УСТАЛОСТИ



Имейте свой набор способов снятия стресса и усталости

Очень часто окружающие нас люди не то что не берегут наше настроение, а как раз наоборот - всеми силами его портят. Значит, нам надо взять за правило - заботиться о собственном настроении самим. Ведь никто, - кроме нас самих, заботиться о нашем настроении не будет.

Поэтому нам нужно искать способы улучшения собственного настроения и снятия стресса. Такие способы нужно искать постоянно, всё время, пробуя новые. И надо непременно иметь целый набор таких способов.

Мы приведем лишь некоторые примеры, искать же наиболее эффективные и приемлемые для вас нужно вам самим.

1. Очень хорошо снимают стресс и улучшают настроение разного рода **физические упражнения**. Бассейн, занятие аэробикой, бег вечером в ближайшем парке. Слишком сложно? Вместо бассейна - контрастный душ или травяная ванна, вместо занятия в спортзале - выполнение упражнений под видеокассету в собственной квартире. Не можете бегать и прыгать, идите с работы пешком на максимально возможной для вас скорости, так, чтобы почувствовать напряжение во всех мышцах. А пробежку можно заменить занятием на домашнем велотренажёре. Поделайте растяжки, полежите на ковре, порастягивайтесь. Это – отдых для нашего позвоночника. Готовы на большее? Пойдите несколько секунд на голове. А для любителей экстремальных решений, наверное, подойдут занятия стретчингом, пилатис, йогой или освоение танца живота.

2. Заведите у себя дома **коллекцию любимых кассет и дисков**. Подберите такую музыку, которая вас радует, успокаивает, умиротворяет или, наоборот, бодрит и зажигает, если вам такое больше по вкусу. Пусть эта музыка будет приятным фоном для вашего отдыха и расслабления после работы. Найдите кассеты с записями естественных при родных звуков: шум дождя, водопада, пение птиц в лесу, звуки морского прибоя или шелест листвы от ветерка.

3. Вносите **здоровый смех и юмор** в свою жизнь. Диски с записями выступлений сатириков, с комедийными фильмами. Подберите коллекцию юмористических и смешных книг, сборников забавных рассказов и анекдотов и перечитывайте их время от времени, лучше вместе со своей семьёй. Здоровые люди должны смеяться и улыбаться. В нормальной здоровой семье должен звучать смех и шутки, хотя бы иногда.

4. Особое место в нашей жизни, занимают **питомцы**, которых мы держим в доме. Заведите себе кого-нибудь, если вы действительно любите животных. Они меняют атмосферу нашего дома в лучшую сторону, наполняя её положительными эмоциями и спокойствием.

Общение с природой часто творит с нами чудеса. Но ещё чаще мы почему-то забываем посадить у своего подъезда цветы, погулять в парке, понаблюдать за полётом шмеля, пройтись по траве босиком, прислушаться к шуму дождя и удивиться красоте природы.

Просто пожелание: *Удивляйтесь чаще, особенно после тяжёлого трудового дня. Всегда удивляйтесь красоте природы!*

5. А может быть, вам нужен ежедневный, пусть и непродолжительный, **дневной сон**? Так в чём дело? По возвращении с работы возьмите 20-30-минутный сон-аут.

6. Осветите свою жизнь и своё рабочее место по-новому. **Сделайте свою жизнь ярче** в прямом смысле этого слова. Как известно, осенью и зимой всё больше и больше людей начинают хандрить, ощущать подавленное настроение и даже впадать в депрессию. Замените в доме и на своём рабочем месте все лампочки на более яркие. Сделайте перестановку дома и в классе. Расставьте всё по-другому, по-новому.

7. Заведите привычку жечь дома **свечи**. Говорят, они порой творят волшебство. Во-первых, огонь сжигает отрицательную информацию и убирает плохую энергетику. Во-вторых, вид горящих свечей успокаивает.

8. Сократите потребление мёртвой пищи, выберите режим питания, подходящий для вас. Периодически устраивайте себе **фруктово-овощные дни**. Пейте много **чистой воды**. Организм начнёт очищаться, и вы почувствуете себя лучше.

Попробуйте постепенно вводить в свой рацион всё больше здоровой и полезной пищи, ищите свои кулинарные изыски.

9. Пересмотрите свою одежду. Никаких мрачных тонов! Только **жизнеутверждающие цвета и спокойные полутона**.

10. Сделайте себе маску, самомассаж или посетите **массажный кабинет**. Сходите в **парикмахерскую**, сделайте стрижку и укладку волос.

11. Имейте **хобби** - занятие, которое вас успокаивает, отвлекает от грустных мыслей, приносит радость и удовлетворение. Рисуйте, вяжите, вышивайте, пишите стихи,



занимайтесь садоводством или домашним цветоводством - лишь бы у вас было любимое занятие.

12. Не несите производственные проблемы в свой дом. Оставьте их за школьным порогом. А переступая порог собственного дома, вступайте в другую часть своей жизни - в свою личную жизнь, которую ни в коем случае не стоит смешивать с производственной.

Закройтесь ото всех в комнате и **потанцуйте** под любимые записи. Делайте так хотя бы иногда. Необычно? Непривычно? Нелогично? А вы попробуйте! Почувствуйте, как уходит нервное напряжение, стирается усталость, накопившаяся за длинный трудовой день, улучшается настроение.

13. После работы, просто **помолчите** час или два. Это – ваша вечерняя психодиета.

14. Купите себе маленький **подарок**. Все что может вас порадовать.

15. Иногда, устраивайте себе и своей семье **праздник**, просто так, без всякого повода. Красиво накройте стол, зажгите свечи, включите любимую музыку и расскажите своим родным и близким, как вам с ними повезло, как сильно вы их любите и ими дорожите.

16. Проведите **инвентаризацию** собственной жизни. В ней надо что-то изменить, следует что-то внести, добавить. А добавить и внести в нашу жизнь надо хорошие, здоровые привычки и традиции. Давайте приобретать и закреплять эти хорошие привычки и неустанно бороться с плохими и нездоровыми старыми.

17. Составьте своё собственное **«Расписание борьбы с усталостью и стрессами»**. Неважно, что именно вы в него внесёте. Всё зависит от вашего вкуса и здоровых пристрастий. Лишь бы подобное расписание - у вас было. И пусть оно будет пластичным, мобильным и легко заменяемым.

Каждый день, засыпая, задавайте себе вопрос, что было сделано сегодня для собственного отдыха и здоровья. А что я сделаю для этого завтра? И ищите постоянно, что ещё можно сделать, чтобы снимать накопившуюся после трудового дня усталость.

**Превращайте трудности и сложности жизни
в новые для себя возможности и ступени взросления, личностного роста, приобретения
опыта. С достоинством и оптимизмом двигайтесь дальше.**

Более подробную консультацию,
по интересующему вас вопросу,
вы можете получить
у педагогов-психологов службы
практической психологии.

