

Как справиться со стрессом?

Некоторые ненавидят школу, потому что для них она - слишком сильный стрессор. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами !!! Хочется привести слова Бертрانا Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, то из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что вы можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь в учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сильное сердцебиение, боли в спине, желудке, сердце, несварение желудка, спазмы. Психологические признаки стресса: рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам, лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но во всем должна быть мера.

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, танцуйте, делайте зарядку, пойте, гуляйте по лесу, парку, посещайте баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте: слушать спокойную расслабляющую музыку, смотреть на ночное небо, облака, мечтать.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на вечеринки, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе и ласке.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить её.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать

этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «ещё мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны