

## Стресс и способы борьбы с ним.

Здравствуйтесь мои дорогие читатели (преподаватели, студенты, их законные представители и другие).



Все мы сейчас оказались в достаточно сложной ситуации, а именно, что не можем жить, работать и учиться в привычном для нас ритме или режиме (как кому больше нравится). Это вызывает дискомфорт, и конечно кто-то убирает последствия дискомфорта рациональностью взглядов, кто-то старается не замечать изменений, погружается в работу или другую деятельность (накапливая раздражение, усталость, переходящую в утомление, переутомление, истощение и т.д.).

Сегодня я хотела бы рассказать о том, как преодолеть стресс быстро, если вы почувствовали его наступление:

Итак, рекомендовано:

1. Отдых в достаточной степени
2. Регулярное питание.
3. Общение в теми, кто вам приятен (мы живем в напряженном режиме, вечно не успеваем, воспользуйтесь подаренным вам временем, позвоните тому, с кем дружили, но время и расстояние вас разлучило (например, кто-то переехал в другой регион, или перешел работать или учиться в другое учреждение) и всегда не было времени позвонить, узнать, как дела- теперь оно есть, не упускайте шанс пообщаться с теми, кому доверяете и кого любите.
4. Если вас что-то тревожит не стесняйтесь обсудить это с теми, кому доверяете.
5. Применяйте занятия для расслабления (обязательно даже если ваш день загружен сделайте в вашем расписании 1 час для себя, когда вы выключаетесь из общей деятельности и занимаетесь своим хобби, но чтобы в этой деятельности не было или как можно меньше было элементов вашей обычной деятельности, от которой вы и собираетесь передохнуть. Так же можно запланировать перерывы на 15 минут, для чая, кофе, но выпивать кофе не залпом и снова за работу, а медленно, используя все запланированное время).
6. Физическая активность (вот уж до чего у большинства из нас не доходили руки) если габариты комнаты не большие выполняйте планку, очень хороший способ физической активности.

7. Очень хорошо если получится помогать другим, маме по дому, братьям и сестрам, позвонить бабушке и дедушке, для старшего поколения общение — необходимо- это можно тоже расценивать как помощь, они нуждаются в новой информации и положительных эмоциях.

#### Чего следует избегать:



1. Употребление алкоголя, психактивных веществ и стимуляторов (энергетики, кофе в больших количествах).
2. Спать и бездельничать целыми днями (любая деятельность дает стимул для выработки гормонов радости- эндорфинов, отсутствие деятельности снижает их выработку, соответственно фон настроения падает, формируется апатия или агрессия, что ведет к затруднению и так не простой ситуации).
3. Работа без отдыха и релаксации (выше я писала к чему это приводит).
4. Одиночество, отстранение от близких (не стоит оставаться одному совсем, не думайте, что вы никому не нужны, в мире 7 миллиардов человек, очень многим вы симпатичны).
5. Не соблюдение личной гигиены. Обязательно следите за собой, во-первых это в духе сегодняшнего времени (мыть руки, умывать лицо, чаще стирать одежду, проветривать помещение, наводить порядок, чтобы не было мрачных углов, где могла бы развиваться инфекция). Во-вторых, человек, который перестает следить за собой, может попасть в поле зрения врачей различной специализации от дерматовенеролога до психиатра.
6. Гнев и насилие. Не поддавайтесь этим состояниям, если вас довели, уйдите в другую комнату и представьте, что взяли на руки большого пушистого кота (если есть настоящий, замечательно) и держите его до тех пор, пока не успокоитесь, животные не тревожны и очень хорошо снимают стресс.

Надеюсь мои рекомендации вам помогут

с уважением педагог- психолог ГПОУ КОХК      Грязнова О.А.