**Как справиться со стрессом?**

Нет правил и методов лечения стресса, и, кроме того, некоторых провоцирующих моментов вы просто не в состоянии избежать. Но есть определённые меры и действия, которые можно противопоставить или хотя бы отдельным стрессовым ситуациям.

1. Никогда не пытайтесь делать более одного дела сразу.
2. Не перегружайте свой рабочий график. Планируйте свой день и только то, что сможете сделать.
3. Если Вы водите машину, то только на средней скорости, даже если дорога забита транспортом, относитесь к этому спокойнее.
4. Выходите или выезжайте чуть-чуть пораньше, возьмите это себе в привычку.
5. Каждый день выделяйте немного времени для расслабления и физических упражнений. Обычная пешая прогулка утром или вечером –превосходный способ расслабиться.
6. Раз в неделю уделите время водным процедурам, пусть это будет ванная с арома-маслами и легкой музыкой, бассейн или баня. Вода очищает не только тело, но и душу.
7. Проводите какое-то время с семьей или с друзьями, даже если придётся пожертвовать временем для работы и хобби.
8. Не взваливайте на себя добровольно дополнительную ответственность или работу ради карьеры.
9. Куда бы вы ни направлялись, поставьте перед собой задачу увидеть там или по пути что-нибудь красивое – цветы, закат или рассвет, интересное здание.
10. Когда будете беседовать с кем-нибудь на вечеринке или на собрании, не говорите слишком много, спокойно посидите и послушайте собеседника, задавая вопросы.
11. Перед тем как ставить перед собой новую задачу, подумайте, действительно ли это вам нужно, и если да, то следует ли это делать немедленно. Возвещайте свои силы.
12. Уделяйте немного времени хобби – чтению, работе в саду. Получайте от этого удовольствие.
13. Постарайтесь на работе устраивать себе 5 — .минутный перерыв каждые 2 часа.
14. Старайтесь чаще улыбаться, замечать хороших людей.

**Помните, что действие стресса гораздо больше зависит от вашей реакции на происходящее, чем от самого события.**

**Упражнение для снятия эмоционального стресса**

С их помощью Вы сможете расслабиться после напряжённого дня. Вы снимите дневную усталость и проведёте вечер активно. Упражнение потребуют нескольких минут, но дадут 2-3 часа нормального активного самочувствия.

Во время выполнения упражнений внимание сосредотачиваем на дыхании и ощущениях в мышцах. Дыхание должно быть спокойным, ровным. Все негативные мысли и звуки окружающей среды отходят на задний план. Мы не замечаем их, мы им просто позволяем быть. Сосредоточиться на дыхании можно мысленно проговаривая фразу: «Вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого».

**Упражнение «Техника сокращения мышц всего тела»**

Сидя или стоя, глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бёдер (но не расслабляйте при этом мышц икр). Постепенно  на вдохе добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук – до тех пор, пока всё тело не будет напряжено. Держите это напряжение пять секунд и при этом дышите. Потом постепенно расслабляйтесь на выдохе, начиная с мышц рук.

**1.Растяжка задних мышц шеи.**

Положите руки на затылок, глубоко вдохните. Выдыхая, опустите подбородок и локти к груди.  Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. **Далее Упражнение**  «*Техника сокращения мышц всего тела»*

**2.Растяжка ромбовидных мышц**.

Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз (не отпуская руки с плеч), а голову старайтесь не опускать. Подбородок держите прямо. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд.

**Далее Упражнение**  «*Техника сокращения мышц всего тела»*

**3.Растяжка мышц вытянутых рук.**

Н высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Потяните руки вперед. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. **Далее Упражнение**  «Техника сокращения мышц всего тела»

**4.Растяжение трапециевидных мышц.**

Положите обе руки  на трапециевидные мышцы (основание шеи и плеч). Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапециевидные мышцы. Оставайтесь в таком положении от 10-20 секунд. ***Далее Упражнение*** *«Техника сокращения мышц всего тела»*

**5.Боковые растяжения шеи.**

Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо.

Закончите весь комплекс *упражнением «Техника сокращения мышц всего тела».*

**Дыхательное упражнение при стрессе и тревоге**

Человек, испытывающий стресс, дышит учащенно, что может усилить тревогу и уменьшить переносимость стресса. Эта техника поможет Вам научиться дышать правильно. На ее выполнение требуется около 5 минут.

1. Для начала вытянитесь прямо стоя или лежа. Вы можете также сесть прямо в кресле, если Вам так удобнее.
2. Положите руку на живот.
3. Дышите так, как вы это делаете обычно, при этом следите за движением живота и груди во время дыхания.
4. Попробуйте дышать «животом» — так, чтобы в дыхании участвовали мышцы живота, а грудь оставалась неподвижной.
5. Теперь попробуйте медленно вдыхать через нос, считая до 5 и ощущая, как животом мягко подталкивает лежащую на нем руку.
6. На счет 5 задержите дыхание.
7. Медленно выдохните через нос, считая до 5, мягко нажимая рукой на живот.
8. Дышите так в течение 5 минут.
9. Если во время упражнения у Вас начинается тревога — прервите упражнение.
10. Сначала Вы можете делать упражнение в течение меньшего периода времени, постепенно увеличивая его до 5 минут. Не забывайте выполнять его 2 раза в день.
11. Вскоре Вы сможете не замечая этого дышать так в течение всего дня.
12. Когда Вы обучитесь этому упражнению — Вы можете делать его во время тревоги и при стрессе. Вы почувствуете облегчение.
13. Не отчаивайтесь, если у Вас не получается делать это упражнение сразу. Чтобы научиться его делать, требуется время.
14. Не бойтесь, что оно спровоцирует тревогу. Если Вы почувствуете себя некомфортно — Вы можете остановиться в любой момент.