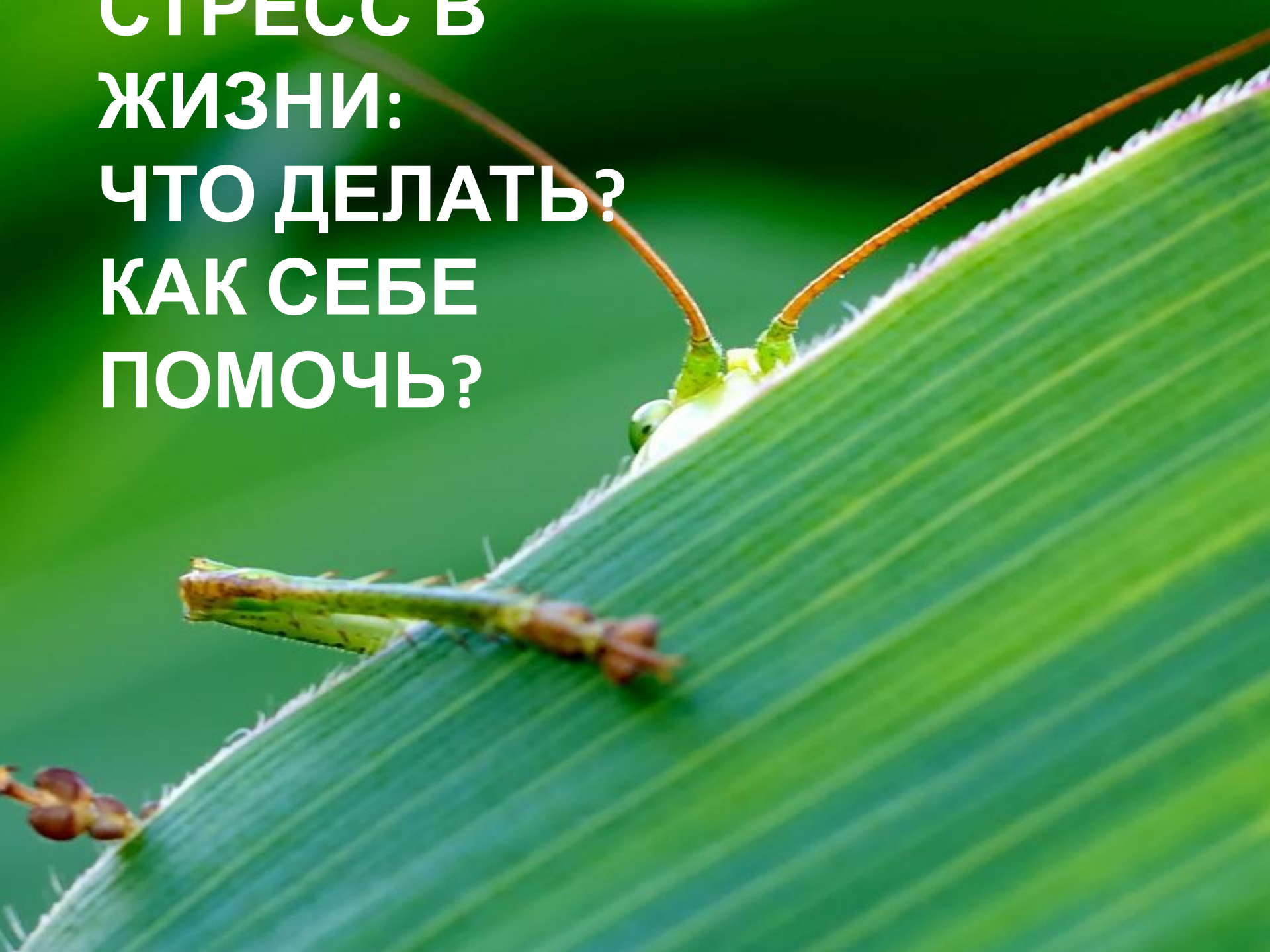


**СТРЕСС В
ЖИЗНИ:
ЧТО ДЕЛАТЬ?
КАК СЕБЕ
ПОМОЧЬ?**



Выделяется дополнительная энергия для решения проблемы; организм «подсказывает», что делать: убежать, напасть или затаиться; тренируется нервная, иммунная и сердечно-сосудистая системы.

Энергии может быть слишком много; организм «подсказывает» в основном примитивные реакции, зачастую противоречащие сознательному выбору; при сильном стрессе иммунная система истощается, нервная и сердечно-сосудистая системы перенапрягаются.

Стресс — это универсальная реакция организма, которая при необходимости служит своеобразным включателем необходимых защитных способностей человеческого организма.

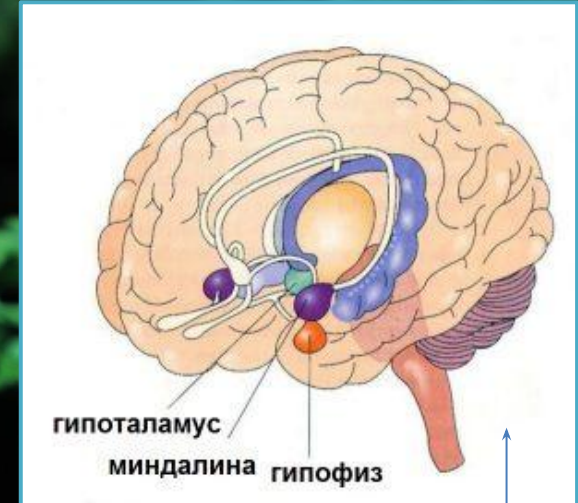
Плюсы стресса для человека

Минусы стресса для человека

Физиологическая основа стресса

Что такое стресс?

СТРЕСС



Миндалевидное тело формирует чувство тревоги еще до того, как в коре головного мозга произойдет анализ ситуации.

МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО -> ГИПОТАЛАМУС -> ГИПОФИЗ -> НАДПОЧЕЧНИКИ

В **надпочечниках** происходит секреция **адреналина**, а позднее – **кортизола**.

Прилив адреналина готовит организм к движению (**тип реакции - «бей или беги»**):

- учащение дыхания и сердцебиения обеспечивает более эффективное снабжение мышц кислородом;
- повышается давление в мышцах, чтобы они мгновенно начали выполнять работу;
- сужение кровеносных сосудов кожного покрова происходит для сокращения потенциальной кровопотери при ранении;
- функции пищеварительной системы блокируются для сохранения энергии, прекращается слюноотделение (пересыхает во рту);
- расслабляется мускулатура мочевого пузыря, чтобы не происходило потери глюкозы.

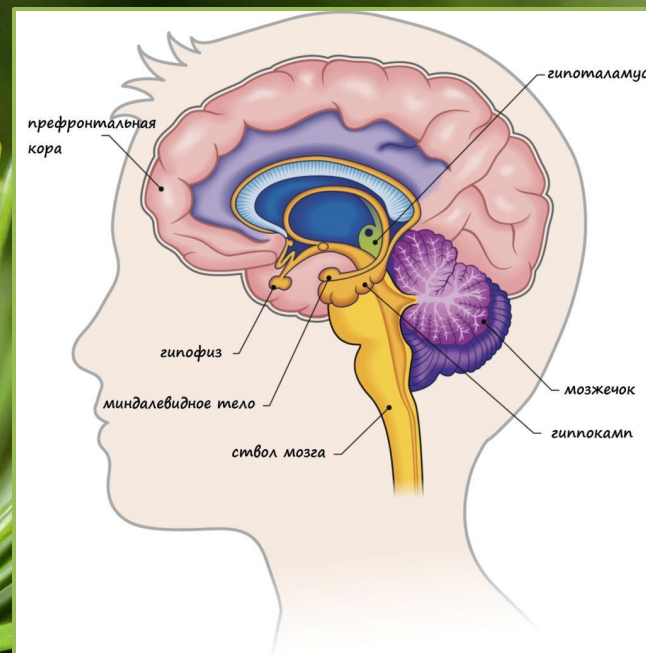
Интересный факт

- **Кортизол** действует более системно, чем адреналин. Он стимулирует клетки печени активировать синтез глюкозы, поступающей в ток крови, и одновременно блокирует инсулиновые рецепторы в органах и тканях, не настолько важных в тот момент, чтобы организм мог воспользоваться всей глюкозой, необходимой ему для борьбы с угрозой.
- Тем не менее в организме не всегда может оказаться достаточно глюкозы, так что кортизол берет на себя функцию сохранения энергетических ресурсов. Он активизирует синтез гликогена из белков и **стимулирует жировые отложения**.
- **При хроническом стрессе отложение жира происходит в районе живота**. Если вы замечали, что у вас растет живот, придавая фигуре форму яблока, возможно, это связано с повышенным уровнем кортизола, стимулирующем «запасание энергии».
- К сожалению, это не лучший способ сохранения энергии. **Такую «энергию» лучше сжигать при помощи физических упражнений**.

Головной мозг активно потребляет «топливо» – глюкозу (при массе 3% от общей массы тела он поглощает 20% от всей доступной глюкозы). Мозг не умеет запасать энергию впрок. Однако поскольку мозг обладает невероятной способностью к адаптации, он экономит энергетические ресурсы. Таким образом, в моменты сильного стресса мозг переключается с анализа незначительных деталей ситуации на единственное, что важно, - на саму ситуацию. В такой момент человек не погружается в размышления о смысле жизни. Переключение происходит на автоматические, рефлекторные действия, что приводит человека к поспешным решениям.

Предпринимая действия, человек активирует левую лобную долю мозга (префронтальная кора), что способствует снижению чрезмерной активности миндалевидного тела.

Так человек сам контролирует способность «отключать» реакцию «бей или беги» и ложную тревогу и начинает мыслить рационально.



Стресс – неотъемлемая часть жизни.

Если человек стремится избежать любого стресса, то, когда он сталкивается с малейшим раздражающим фактором, даже с намеком на неприятную ситуацию, он испытывает очень серьезный стресс.

Усилению ощущения тревожности способствуют следующие типы поведения:

- «бегство»,
- избегание,
- прокрастинация,
- уход в зону комфорта.

МОИ ОСОБЕННОСТИ

1. Высокий уровень тревожности
 2. Сильные переживания выливаются в ноющую боль в теле
 3. Перфекционизм
- И др.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

1. Пить курсами успокоительное (по рецепту специалиста), витамины.
2. Фильтровать поступающую информацию: не смотреть вообще фильмов ужасов, ограничивать просмотр новостей.
3. Снижать уровень значимости событий. *Ну и что с того? Мир не рухнет.*
4. Сознательно разрешать себе допускать ошибки и быть неидеальной.
*Не допускают ошибки те, кто вообще ничего не делает.
Ошибаться — значит развиваться и набираться опыта.*



Присмотритесь к своим особенностям
и начните их учитывать
при организации деятельности,
если вы еще этого не делаете.

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

предсказуемые

непредсказуемые

способы профилактики

- ☐ «Колесо жизненного баланса»
- ☐ «Планы Одиссея»
- ☐ Ролевое проигрывание ситуаций или

- ✓ Физкультура в любом виде
- ✓ Юмор
- ✓ Чтение
- ✓ Музыка (прослушивание)
- ✓ Общение с близкими
- ✓ Общение с животными
- ✓ Прогулка
- ✓ Медитация
- ✓ Массаж
- ✓ Творчество
- ✓ Игры в компании друзей

способы профилактики и коррекции

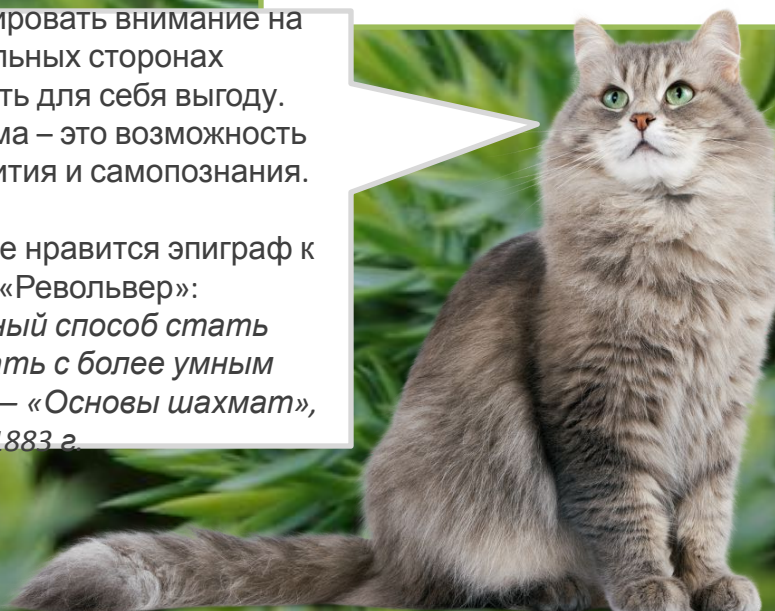
- ☐ Прочистка мыслей
- ☐ Мышечная релаксация

Надо концентрировать внимание на положительных сторонах и во всем искать для себя выгоду. Каждая проблема – это возможность для роста, развития и самопознания.

В этом плане мне нравится эпиграф к фильму «Револьвер»:
«Единственный способ стать умнее — играть с более умным противником», — «Основы шахмат», 1883 г.

способы коррекции

- ☐ «Настройка страха»
- ☐ «Посадить дерево»
- ☐ Дыхательные техники
- ☐ Или просто надо выговориться



КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

Заполните каждый сектор настолько, насколько вы удовлетворены этой частью своей жизни

РЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС

ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС

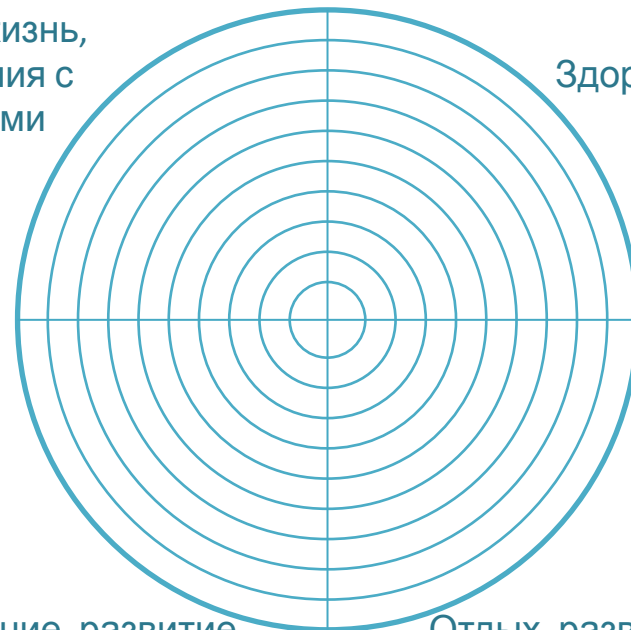
Личная жизнь,
отношения с
близкими

Здоровье



Личная жизнь,
отношения с
близкими

Здоровье



Обучение, развитие,
самосовершенствование
(или работа)

Отдых, развлечения,
новые впечатления

Обучение, развитие,
самосовершенствование
(или работа)

Отдых, развлечения,
новые впечатления

- Какие различия есть между балансом реальным и идеальным?
- Почему так получилось?
- Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?
- От кого или от чего это зависит?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

«Жизнь, которая у вас есть сейчас, - одна из множества тех, что вы будете проживать»

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ

Я должен выбрать лучший вариант своей жизни, составить план и выполнять его.

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ

Для меня существует множество отличных жизней (и планов), и я должен выбрать, от какого из них мне следует

оттолкнуться.

ПЛАНЫ ОДИССЕЯ

по книге
Билла Бернетта и Дейва
Эванса

«Дизайн вашей жизни»

Авторы предлагают составить три плана своей дальнейшей жизни, чтобы осознать свои возможности

Жизнь № 1: то, что вы делаете. Первый вариант соотносится с тем, что у вас уже есть. Ваша жизнь заиграет новыми красками, или вы воплотите идею, которую давно держите в голове.

Жизнь № 2: то, что вы станете делать, если внезапно исчезнет первый вариант. Такое случается. Некоторые виды деятельности просто изживают себя.

Жизнь № 3: то, чем бы вы занялись и как бы жили, если бы деньги и имидж не имели значения. Если бы вы поняли, что могли бы обеспечить себе достойный заработок при помощи этого занятия, и знали, что никто не стал бы над вами смеяться или плохо о вас думать, как бы вы поступили? Мы не говорим о том, что вы внезапно станете зарабатывать в этой сфере, и не будем обещать, что над вами никто не начнет потешаться (время от времени это происходит). Но мы говорим, что, представляя этот альтернативный вариант, вы можете сделать это исследование важной частью вашего жизненного проектирования.

Планирование Одиссея

Придумайте три альтернативные версии следующих пяти лет вашей жизни. Каждая версия должна включать в себя следующее:

1. Визуальную/графическую временную шкалу. Добавьте сюда также личные и не связанные с работой события — хотите ли вы создать семью, побеждать в соревнованиях по кроссфиту или же научиться сгибать ложки силой мысли?

2. Название для каждого варианта. Это должен быть заголовок из нескольких слов, описывающих его суть.

3. Два-три вопроса, порожденные тем или иным вариантом. Хороший конструктор задает вопросы, чтобы проверить свои предположения и выявить свежие идеи. При помощи каждой потенциальной шкалы вы будете исследовать различные возможности и узнавать много нового о себе и окружающем мире. Какие вещи вы хотели бы выяснить в каждой альтернативной версии вашей жизни?

4. Приборную панель, где вы проводите измерение показателей:

- Ресурсы** (Есть ли у вас необходимые ресурсы — время, деньги, умения, связи, которые потребуются для осуществления конкретного плана?)
- Симпатия** (Как вы относитесь к своему плану: с горячим энтузиазмом, спокойно или прохладно?)
- Уверенность** (Вы полны уверенности или, наоборот, сомневаетесь, что сможете воплотить этот план в жизнь?)
- Согласованность** (Имеет ли этот план смысл сам по себе? И соответствует ли он вашим взглядам на работу и на жизнь?)



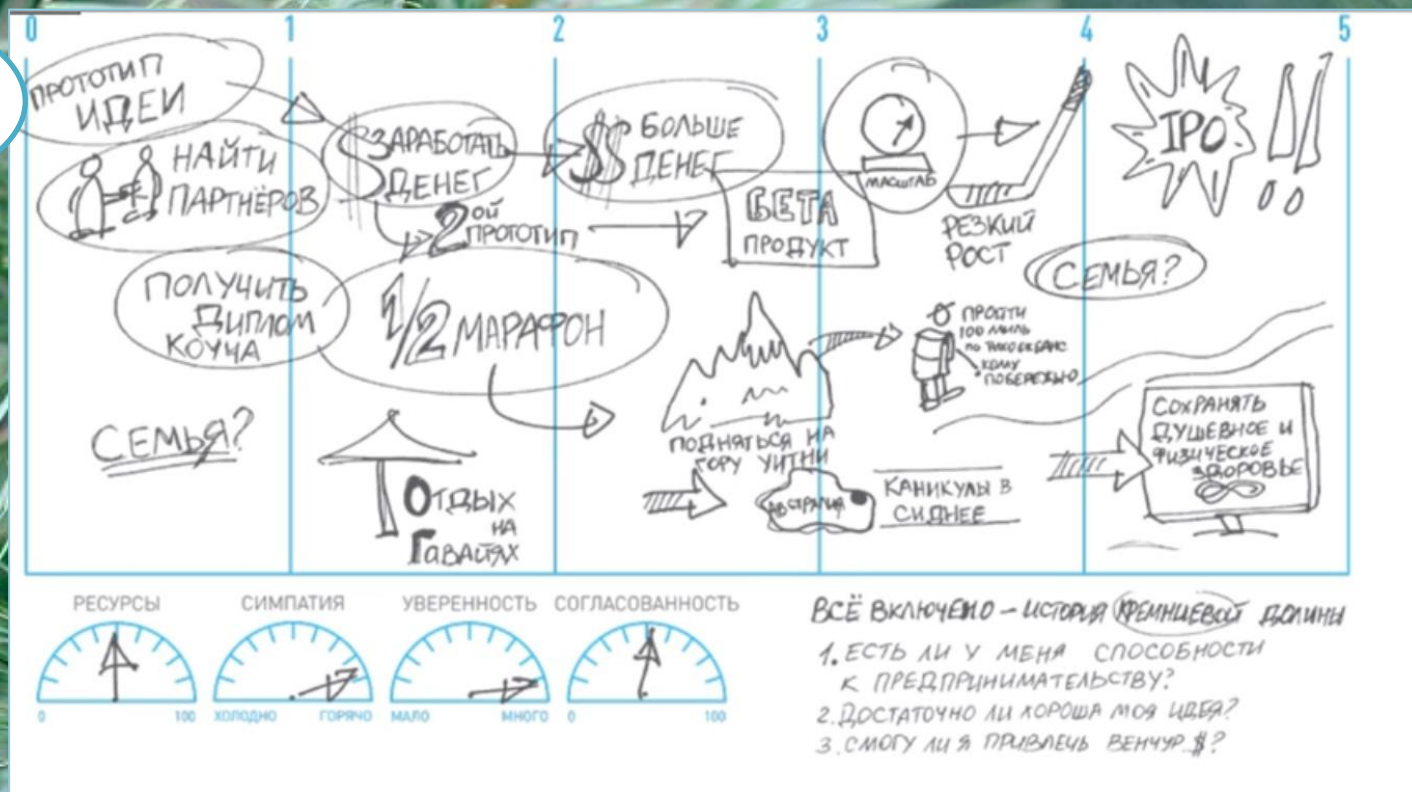
Возможные размышления:

- География — где вы будете жить?
- Какой опыт/знания вы приобретете?
- Какое влияние окажет выбор этого альтернативного варианта? Какие будут результаты?
- Какой станет ваша жизнь? В какой роли, индустрии или компании вы себя видите?
- Другие идеи.
- Помните не только о карьере и деньгах. И хотя эти вещи очень важны (вероятно, они являются наиболее значимыми в вопросе выбора точного направления вашей жизни в течение будущих нескольких лет), существуют и другие серьезные моменты, которым вы должны уделить внимание.
- Любые размышления, перечисленные выше, могут стать трамплином для формирования альтернативных вариантов вашей жизни на следующие пять лет. Если вы окажетесь в тупике, попытайтесь создать ментальную карту из указанных выше проектных размышлений.

Не закливайтесь сверх меры на этом упражнении, но и не пропускайте его.

Планы Одиссея помогают определить важные вещи, которые нам необходимо сделать, и вспомнить о мечтах, о которых мы могли забыть. Двенадцатилетний космонавт все еще живет в вас. Попробуйте раскопать в себе что-нибудь еще более интересное. Постарайтесь сделать хотя бы один из своих альтернативных вариантов немного нестандартным. Запишите свою самую странную и, казалось бы, неосуществимую идею, даже если вы не уверены, что решитесь поступить так.

Пример
изображения
плана



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПЛАН

№ _____

0

1

2

3

4

5

РЕСУРСЫ



СИМПАТИЯ



УВЕРЕННОСТЬ



СОГЛАСОВАННОСТЬ



ВОПРОСЫ

Техника «Посадить дерево»

Продумайте разные варианты того, что вы будете делать, если случится все то, чего вы боитесь. Это можно сделать на ходу в СВОИХ МЫСЛЯХ.

Во время стресса важно внимательно следить за своими мыслями

ПОЧЕМУ?

Неправильно организовав свою психическую жизнь, человек способен привести свой организм к психосоматическому заболеванию.

Постоянная углубленность в мир собственных переживаний, мысленное проигрывание тех ситуаций, которые уже произошли, или тех которые могут произойти, но которых в настоящее время нет и никогда не будет, обедняют жизнь человека и заставляют жить в постоянном напряжении.

Негативные представления, как правило, имеют три разновидности:

- 1) вспоминается неприятная реальная ситуация;
- 2) спор или выяснение отношений с воображаемым противником;
- 3) мнительные люди часто представляют будущие негативные события.

От негативных представлений необходимо избавляться сразу же. *После того, как мы уже несколько раз прокрутим в своих мыслях неприятную ситуацию, такое состояние может закрепиться в сознании и от него уже бывает невозможно избавиться, эта мысль становится нашей хозяйкой.*

Мысли вызывают чувства. Это основное положение когнитивной психотерапии.

Все когнитивные техники, базируются на одной простой идее: мысли вызывают чувства, и поэтому многие эмоции, которые вы испытываете, определяются мыслями, какими бы мимолетными они ни были.

Другими словами, **сами по себе события не окрашены эмоционально. То, как вы их интерпретируете, заставляет вас испытывать те или иные чувства.**

Это положение часто представляют в виде так называемой «АВС — модели эмоций»:

А. СОБЫТИЕ => В. МЫСЛЬ => С. ЧУВСТВО

Например:

А. Событие. Вы садитесь в машину, поворачиваете ключ зажигания, но ничего не происходит.

В. Мысль. Вы объясняете себе это событие: «О нет, аккумулятор разрядился. Ужасно! Я пропал — теперь я опоздаю».

С. Чувство. Вы испытываете эмоцию, соответствующую вашим мыслям. В данном случае вы крайне встревожены тем, что опоздаете.

Измените мысль — изменится и чувство. Это — основной навык когнитивной психотерапии, необходимый для снижения остроты болезненных переживаний.

Журнал мыслей

СИТУАЦИЯ	ЧУВСТВА	АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ
Где? Когда? Кто? Что произошло?	Выразите одним словом. Оцените по шкале от 0 до 100	О чем вы думали непосредственно перед возникновением неприятного чувства и во время его переживания?

Подробнее: <http://litresp.ru/chitat/ru/%D0%9C/makkej-metjyu/kak-pobeditj-stress-i-depressiyu/6>

Мышечная релаксация

Мышечный корпус человека очень чутко реагирует на негативные эмоции напряжением различных групп мышц, на мысленное представление неприятных событий или двигательных актов. Причем напряжение отдельных групп мышц может сохраняться длительное время, даже годами. При этом постоянное напряжение отдельных групп мышц приводит к изменению осанки, воздействует на функционирование внутренних органов, определяет его психическое состояние.

Только сильное физическое утомление вызывает необходимость хорошо расслабиться всем мышцам. Поэтому после большой физической нагрузки человек, экономя свои силы, и двигается более расслабленно и спит, раскинувшись, отдавая свое тело отдыху.

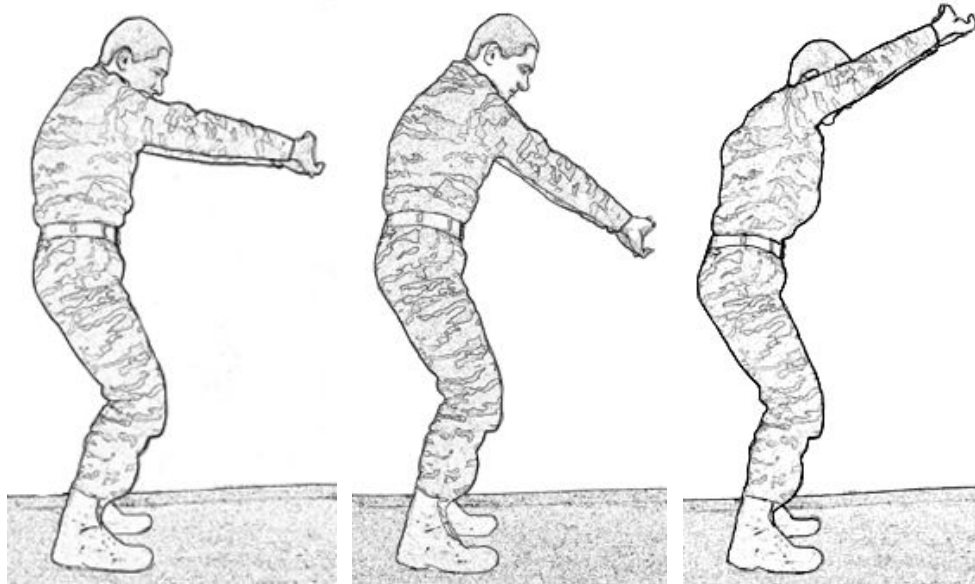
Если вы чувствуете, что у вас сильно напряжены какие-то мышцы (лицо, кисти рук, плечи, спина, ноги или др.), попробуйте напрячь их еще больше ... еще сильнее ... еще с большим усилием, а потом снимите его и произойдет компенсаторное расслабление этих мышц, а вместе с ним и психическое равновесие.

Чтобы быстрее придти к психическому равновесию после эмоциональной реакции, **постарайтесь расслабить хотя бы мышцы спины, шеи, затылка.**

Подвигайте головой в разных направлениях, пошевелите плечами, опустите их вниз, встряхните руки. Если вы сможете сохранить расслабление этих участков тела после эмоциональной вспышки минут 15 - 30 (это время действия биохимических составляющих стресса), не позволяя при этом своему сознанию воссоздавать в представлении негативные события, то за это время вы сможете полностью прийти к психическому равновесию.

Физические упражнения для снятия напряжения

- Общее условие выполнения всех приведенных ниже упражнений – делать их так, чтобы при этом не возникало болевых ощущений.
- Если же боль появляется, необходимо снизить амплитуду или усилия при выполнении действий.



Упражнение 1.

Вытягивание позвоночника и растягивание мышц спины

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Слегка согните ноги в коленях. Скрестите пальцы рук и вытяните как можно дальше вперед руки внутренней стороной кистей вперед. При этом таз направляется вперед, а поясница и спина – назад. Постарайтесь выгнуть спину наподобие лука. Руки при этом напоминают натянутую стрелу.

Теперь руки с вывернутыми ладонями медленно опустите, а затем также медленно поднимите вверх. При этом старайтесь чувствовать состояние мышц спины. При правильном выполнении можно почувствовать сильное натяжение вначале мышц средней части спины, когда ведем руки вперед, затем – шеи и верхней части спины, когда их направляем вниз, а потом – нижней, когда руки двигаются вверх.

Физические упражнения для снятия напряжения



Упражнение 2. Вытягивание позвоночника и растягивание мышц спины.

Эффект растягивания позвоночника усилится, если выполнять упражнение 1 с перекрещенными предплечьями рук.

При этом колени также должны быть также слегка согнуты, таз выдвинут вперед, а поясница и спина наподобие лука выгнута назад. В этом случае вперед, вверх и вниз направляются локти.

Еще больший эффект вытягивания позвоночника и растяжения мышц спины достигается, если растягивается не только спина и поясница, но и крестец. При этом необходимо скрестить не только предплечья, но и ноги. Необходимые требования прежние: локти и таз направляются вперед, поясница и спина наподобие натянутого лука – назад.



Упражнение 3. Сжатие мышц спины

Упражнение выполняется следующим образом. За спиной необходимо сцепить пальцы рук. Далее сильно сведите лопатки на 2 - 3 секунды. После этого расслабьте плечи, спину, встряхните руки. Прodelайте эти действия 2-4 раза. Их эффект заключается в следующем.

Во время сильного сжатия лопаток из тканей вокруг позвоночника «выдавливается» кровь. Однако после расслабления происходит интенсивный приток крови в эти ткани. Таким образом, мы самостоятельно производим своеобразный массаж мышц спины. Уже после второго действия можно почувствовать тепло между лопаток.

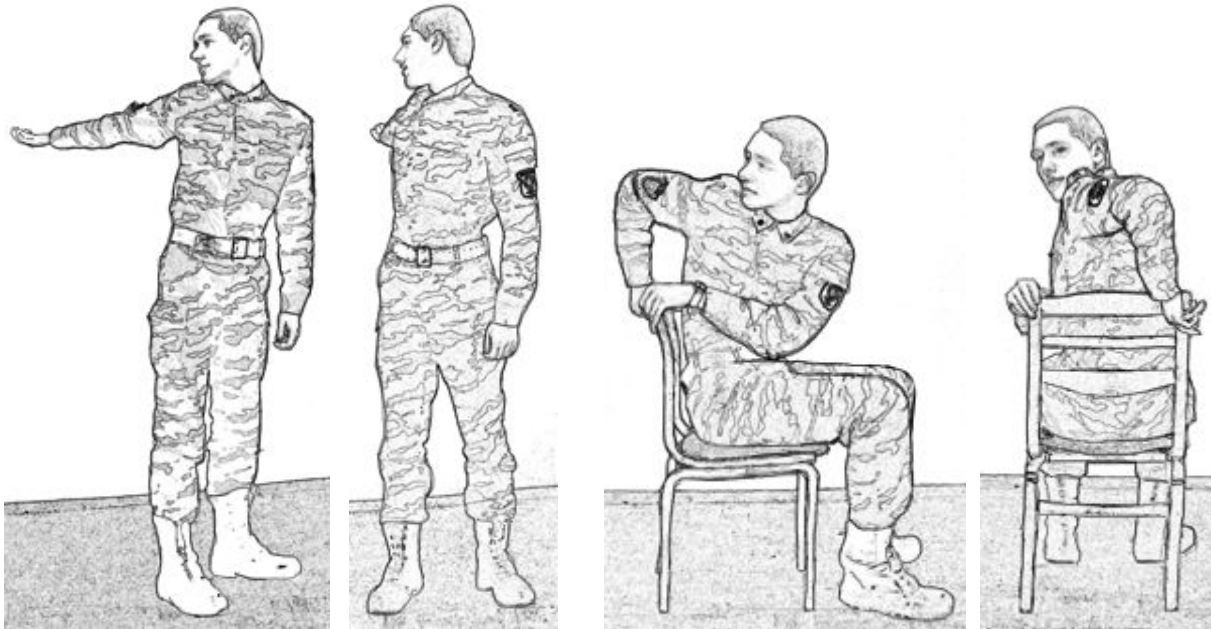
Физические упражнения для снятия напряжения

Упражнение 4. Вращение позвоночника.

Станьте прямо. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднимите вперед левую руку ладонью вниз до уровня груди. Продолжая вдох, медленно разворачивайтесь налево, поворачивая ладонь вверх и отводя руку назад до упора (рис. 8, б, в). Задержите ненадолго дыхание в этом положении. Расслабьте мышцы спины и при этом окажется, что вы еще немного сможете отвести руку назад и еще более развернуться налево. Непременное условие этой позиции: вертикальное положение позвоночника, вокруг которого вы осуществляете разворот туловища, таз остается в исходном положении развернутым вперед и расслабленное положение недействующей правой руки.

На выдохе медленно возвращайтесь в исходное положение, разворачивая ладонь вниз и ведя руку вперед и вниз. В исходном положении расслабьте туловище и руки (их можно встряхнуть) и восстановите дыхание, если оно сбилось. Такие же действия повторите, разворачиваясь вправо и соблюдая те же условия.

Скорость выполнения этого и последующих упражнений, связанных с дыханием, зависит от его ритма. При этом старайтесь по возможности удлинять вдох и выдох. О функциональном значении медленного выдоха вы познакомились выше. Однако замедление дыхания не должно вызвать напряжения и одышку, оно должно соответствовать особенностям вашего организма.



Вариантом скручивания позвоночника является упражнение, обозначенное на следующем рисунке. Оно выполняется, сидя на стуле. При этом необходимо, повернувшись направо, захватить левой рукой правую часть спинки стула, а правой – левую. Напрягая руки, осторожно помогите вашему туловищу сделать скручивание. Таз и бедра оставить направленными вперед.

Физические упражнения для снятия напряжения



Упражнение 5. Прогибы позвоночника.

Имеются варианты: прогибы позвоночника в стороны, прогибы вперед и прогибы назад.

Прогибы позвоночника в стороны. Станьте прямо, ноги вместе. На вдохе медленно и расслабленно наклоните до упора голову влево. Затем также медленно, продолжая вдох, согните влево и весь корпус до упора. При этом постарайтесь как бы отдать свое тело силе тяготения земли, позвольте своему телу провиснуть. Руки также должны быть расслабленными и провисать. В конечном положении ненадолго задержите дыхание, не делая при этом чрезмерных усилий. На вдохе медленно возвратитесь в исходное положение, делая все в обратном порядке: сначала выпрямите корпус, и только потом поднимите голову. Скорости сгибания и разгибания должны быть соизмеримы с длительностями вдоха и выдоха, но должны соответствовать возможностям вашего организма. Однако постарайтесь их замедлять, но так, чтобы дыхание не сбилось.

Прогибы позвоночника назад. Лягте на пол животом вниз. Ноги на ширине плеч. Руки согните в локтях и расположите так, чтобы кисти рук ладонями вниз располагались на уровне головы.

Медленно, по возможности максимально выпрямите руки, поднимая корпус вверх и прогибая при этом позвоночник. Голову откиньте назад и взгляд направьте вверх. Таз старайтесь не отрывать от пола. Дыхание свободное. Спину старайтесь держать расслабленной. Медленно поверните голову налево и посмотрите на правую стопу. Медленно возвратитесь в положение первичного прогиба.

Далее медленно поверните голову направо и посмотрите на левую стопу и снова возвратитесь в положение первичного прогиба. Согните руки и возвратитесь в исходное положение. Встаньте, встряхните руки и снимите с них остаточное напряжение.



Прогибы позвоночника вперед

Противопоказания для этого упражнения – высокое давление и черепно-мозговые травмы.

Станьте ровно, ноги на ширине плеч. Опустите голову, а затем медленно наклонитесь вперед и согнитесь, опустив голову и руки вниз. Ноги по возможности старайтесь держать прямыми. Максимально расслабьтесь, встряхивая голову, руки и покачивая корпусом. Дыхание свободное. Медленно возвратитесь в исходное положение, сначала разгибая туловище и, только выпрямившись, поднимите голову



Физические упражнения для снятия напряжения



Упражнение 6. Вытягивание позвоночника.

Ноги вместе. Руки сложить перед собой ладонками внутрь, скрестив большие пальцы.

На вдохе медленно поднимайте сложенные ладони вверх. В верхнем положении, когда руки поднимутся над головой, представьте, что за ладони вас кто-то поднимает вверх. При этом расслабьте тело. Подберите таз немного вперед, а поясницу отодвиньте назад. Представьте, что вы висите в таком положении. На выдохе медленно возвратитесь в исходное положение. Встряхните руки и подвигайтесь, чтобы снять остаточное напряжение.

Вариант упражнения на вытягивание позвоночника.

Выполняется лежа

Тело человека имеет два естественных прогиба: в шейном и поясничных отделах. Они легко обнаруживаются, если лечь на спину.

Приемы вытягивания позвоночника являются всего лишь тренировочными, необходимы лишь для его разминки.

Лягте на пол на спину. Согните ноги в коленях и постарайтесь при этом так выпрямить позвоночник, чтобы поясничный и шейный прогибы направились вниз к полу.

А сейчас медленно выпрямляйте ноги, стараясь шейный и поясничный прогибы сохранять выпрямленными. Медленно возвратитесь в исходное положение. Встаньте, подвигайте туловищем, снимая остаточное напряжение.

Вариант упражнения на вытягивание позвоночника.

Провисание на турнике или на шведской стенке.

Захватите кистями перекладину турника. Постепенно расслабьте все мышцы туловища и позвольте телу провиснуть под действие силы тяготения Земли. Постарайтесь максимально расслабить тело. Напряженными остаются только кисти рук, удерживающие перекладину. Перед опусканием на землю снова напрягите все мышцы тела.

Физические упражнения для снятия напряжения

Упражнение 7. Снятие напряжения с мышц шеи.

Область шеи – наиболее слабая часть позвоночника. Напряженность одних мышц шеи или излишняя расслабленность других способствуют изменению расположения головы на позвоночнике. В норме шар черепа удобно располагается на вершине позвоночного столба, не требуя излишних мышечных напряжений. Откидывание головы назад, «горделиво» вздернутый подбородок приводят к изогнутости шеи, и она становится похожей на птичью. При наклоненной вперед голове перенапрягаются мышцы затылка. Следствие – сильное сжатие шейных позвонков, развитие застойных процессов в области позвоночника, головные боли, головокружения, шум в ушах, мерцание в глазах, затруднение мыслительной деятельности.

Чтобы снять напряжение шейных мышц и, в то же время, их укрепить, можно сделать следующие упражнения. При их выполнении постарайтесь соизмерять усилия. Движения не должны вызывать никаких болезненных симптомов в области шеи и головы.



Положите руки на затылок и удерживайте ими голову в фиксированном положении. Двигая нижнюю челюсть вместе с шеей назад, постарайтесь выпрямить ее временно убирая шейный прогиб. Длительность каждого усилия 3 - 4 сек.



Положите руки на лоб и удерживайте ими голову в фиксированном положении. При этом сделайте усилие, чтобы наклонить голову вперед. Таким же образом проделайте упражнение положив руки на затылок и наклоняя голову назад.

Положите на голову справа кисть левой руки и удерживайте ее в фиксированном положении, сделайте усилие, чтобы наклонить голову направо. Таким же образом проделайте упражнение, наклоняя голову налево.

После этих упражнений проделайте вращательные упражнения головой, стараясь «выписывать» максимально большой круг макушкой головы.

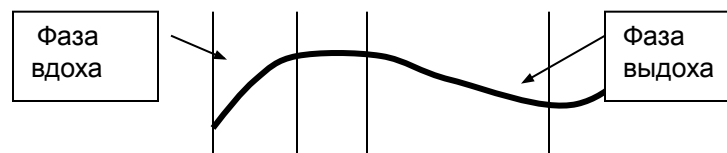
Данный комплекс можно назвать базовым, но он может быть расширен и за счет других упражнений. Для целей растяжения мышц и связок подойдут любые упражнения из комплексов лечебной физкультуры.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Все элементарно, товарищи!

- Чтобы расслабиться, надо увеличить концентрацию углекислого газа в легких. Поэтому вдох короткий, а выдох плавный и медленный.
- А чтобы взбодриться, надо увеличить концентрацию кислорода. Поэтому вдох глубокий, а выдох резкий.

Дыхательные движения человека имеют несколько фаз: фаза вдоха, фаза задержки дыхания после вдоха, фаза выдоха и фаза задержки после выдоха. Причем когда человек находится в спокойном состоянии, длина его выдоха длиннее, чем длина вдоха. Чем более он психически напряжен, тем короче становится его выдох по отношению к вдоху.



Плавный и медленный выдох, если он совершается естественно и без усилий, оказывает противоположное действие. С медленным выдохом усиливается расслабление всех мышц тела, успокаиваются мысли и эмоции, обостряется восприятие окружающей обстановки. Естественно, такой тип дыхания можно использовать для снятия эмоциональной и физической напряженности, для достижения спокойного психического состоя-

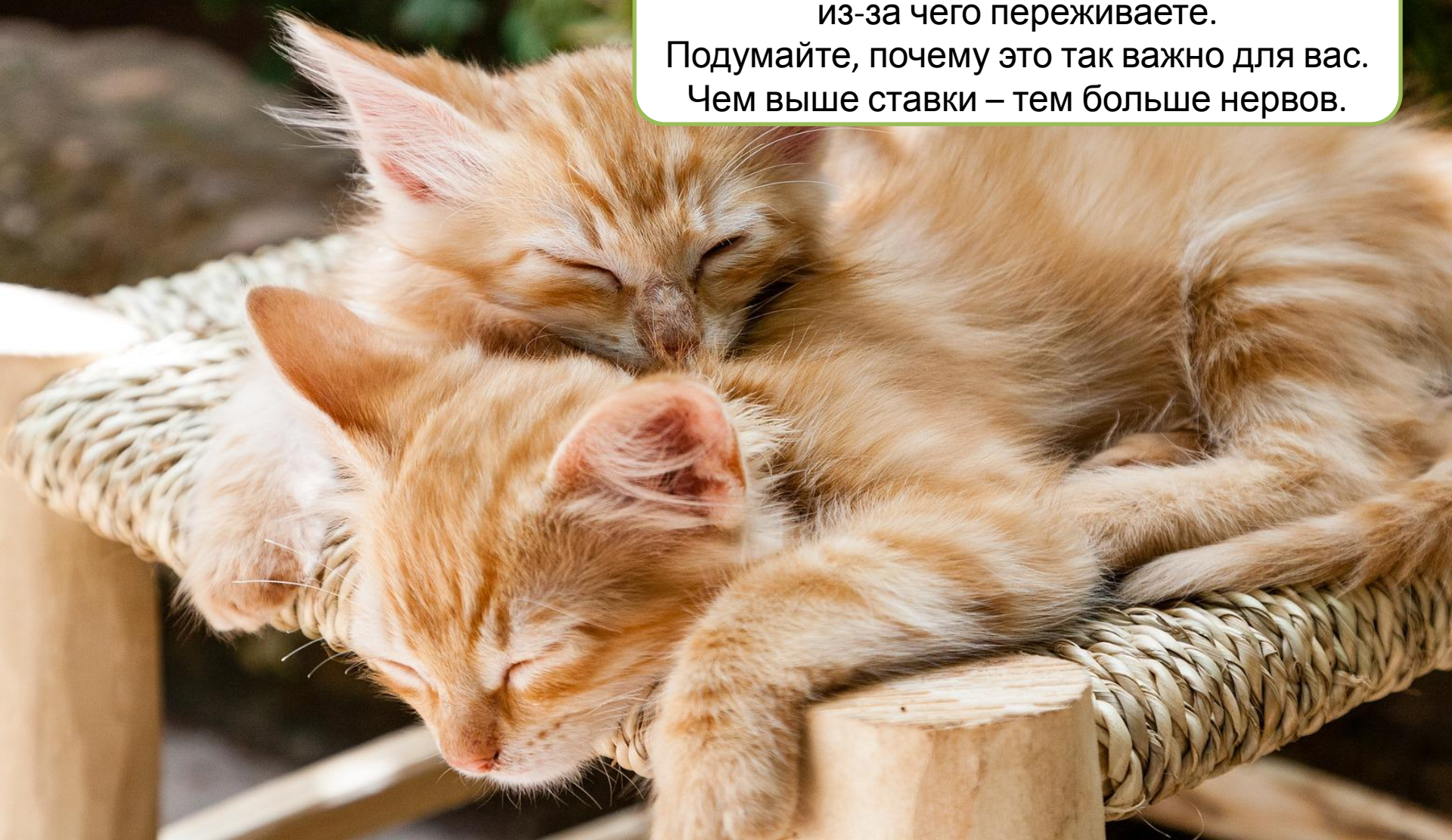
РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ
ДЫХАНИЕ

При резком выдохе происходит значительное сокращение и напряжение мышц грудной клетки и живота, лица, рук и ног. При напряжении мышц туловища происходит сжатие (и массаж) внутренних органов. При этом повышается артериальное давление, растет психическая активность, желание действовать. Такой тип дыхания может повысить низкие показатели давления, поднять жизненный тонус, устранить вялость и безраз-

АКТИВИЗИРУЮЩЕЕ
ДЫХАНИЕ

Техника «настройка страха»

Снизьте уровень значимости того,
из-за чего переживаете.
Подумайте, почему это так важно для вас.
Чем выше ставки – тем больше нервов.



Полезные книги по теме

Шэрон Мельник
«Стрессоустойчивость. Как сохранять
спокойствие и высокую эффективность в
любых ситуациях»

Агеенкова Е. К.
«Методы психической
саморегуляции эмоциональных
состояний»

Джон Арден
«Укрощение амигдалы и
другие инструменты
тренировки мозга»

**Билл Бернетт и Дейв
Эванс**
«Дизайн вашей жизни»



Снизить уровень тревоги по поводу своего будущего помогает чтение **биографических или автобиографических книг**. Многие люди уже сталкивались с теми же проблемами, которые сейчас настали вас. Узнайте, через какие трудности им пришлось пройти. Что помогло им справиться? Через призму жизни других людей ваши представления о себе и своих возможностях могут кардинально измениться.

Бывает так, что нервы на пределе, и непонятно, что делать дальше.

В этом случае можно обратиться на телефон доверия.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО

8-800-2000-122 – Всероссийский Детский телефон доверия

8-800-300-11-00 – Областной телефон доверия

8-800-300-83-83 – Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей

8-343-385-73-83 – Телефон доверия организации ФОРПОСТ, г. Екатеринбург

Телефон доверия ВКонтakte:

<https://vk.com/id270527095>

ЧТО ТАКОЕ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»?

У каждого из нас бывают ситуации, когда нам на душе тяжело, а разговора с подругой, другом, родителями недостаточно или вообще хотелось бы избежать, поскольку вопрос очень интимный и деликатный. Как быть? Есть много решений, и самые безопасные из них: обратиться к школьному психологу или позвонить по номеру «телефона доверия».

«Телефон доверия» - это служба, оказывающая экстренную психологическую помощь людям, находящимся в кризисном состоянии. **Один из главных принципов его работы - безусловное внимание к позвонившему, чуткость и безоценочность.** Часто звонящий человек не в силах до конца понять, в чем суть проблемы, поскольку эмоции мешают ему посмотреть на ситуацию со стороны. Консультанты телефона доверия могут помочь поразмышлять о причинах появления проблемы, если человек настроен на это, чтобы изменить ситуацию.