

## **Как бороться с эмоциональным напряжением?**

Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

### **Способы снятия эмоционального напряжения и стресса:**

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор. Необходимо делиться своими переживаниями! Если тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не возможно, то найди того человека (в этом случае может помочь психолог), которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья.
- Не забывай стараться высыпаться и правильно питаться.
- Важно переключаться на занятия, приносящие удовлетворение (хобби), можно прибегнуть к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка). Помогают избавиться от стресса занятия спортом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше. Особенное внимание можно уделить приседаниям. Приседания помогают разогнать кровь по всему организму. И если вы раз в час, или хотя бы когда-то об этом, вспомните и будете делать минимум по 10 приседаний, вы не только понизите градус агрессии и дадите организму витамин жизни (движение), вы похорошеете, разругавшись.
- Переключись на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела). Выдели моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы. Не боятся плакать.
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте. Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.

- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
- Мысленно перенестись в то место, где вам хорошо и спокойно. Стремиться в течение дня замечать позитивные моменты. А вечером перед сном вспоминать их. Если вы их еще будете и записывать, или соревноваться, например, с детьми, кто больше позитива за день вспомнит, то хороший сон и добрая атмосфера дома вам обеспечены!
- Знакомиться с новостями разумно и дозированно. Учитывая степень собственной эмоциональности.
- Стараться минимум раз в день совершать пешие прогулки. Это может быть прогулка во время обеда, можно выйти раньше на одну остановку вечером по дороге домой или придя домой, выйти погулять с собакой. Каждый может что-то для себя придумать. Важно, чтобы это была именно прогулка (в любом удобном для вас темпе), движение сжигает адреналин, восстанавливая нормальное кровообращение.
- Дыхательные упражнения хорошо насыщают мозг кислородом, улучшают кровоснабжение мозга. Самое простое и доступное: вдох через нос и медленный выдох через приоткрытый рот. Десять таких осознанных вдохов-выдохов, помогут также заметно успокоиться нервной системе. Если закружилась голова, не пугайтесь – это от перенасыщения мозга кислородом, быстро пройдет. Делайте менее глубокие вдохи. И, пожалуйста, без фанатизма!
- Аффирмации, настроения, девизы, задорные речёвки – всё, что способно поднять настроение.
- Держите на губах улыбку. Даже если вам совсем не хочется сейчас улыбаться, все-таки подержите минуту рот до ушей, это не так уж и сложно, но уже достаточно забавно. Дело в том, что положение мышц «улыбка» передает организму сигнал на выработку гормона радости. И это не шутка, а вполне научно доказанный факт.

### **Антистрессовое питание**

- Лучшему запоминанию способствует – морковь.
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук.
- Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.
- От нервозности вас избавит – капуста.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
- Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Постарайтесь делать в день хотя бы одно доброе дело. Делать сознательно, намеренно, НЕ ОЖИДАЯ вознаграждения или благодарности. И никому не говорите о своих добрых поступках. Поверьте (и проверьте!) – это сделает вас счастливее! А поначалу, если вам удалось не ответить чье-то раздражение или агрессию ответным раздражением -агрессией – это тоже будет считаться, как доброе дело!