

Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости в период трудных жизненных ситуаций, при подготовке к экзаменам, в случае семейных и личных конфликтов.

Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Как повысить эмоциональную стабильность?

- Быть эмоционально стабильным – это не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы
- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни 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.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Помогают избавиться от напряжения занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.

- Если подавленность не проходит несколько недель, обратиться к врачу- невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?

Рекомендации по укреплению эмоциональной стабильности:

- Необходимо делиться своими переживаниями.⟩
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.⟩
- Стараться высыпаться и правильно питаться.⟩
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка,⟩

физическая разрядка).

- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания⟩

(новости, комплименты, хорошие дела).

- Не бояться плакать.⟩
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость⟩

совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все

к лучшему).

- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.⟩
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.⟩
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия⟩

напряжения.

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор⟩
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.⟩
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы⟩

- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)»
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)»

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д.Карнеги)

Работайте над собой!!!

Психологическая усталость и ее преодоление

Антистрессовое питание

- Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг
- 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.