Индивидуальная коррекция

Консультация для педагогов « Как победить стресс?»  октябрь

Цели: 1. Дать определение, что такое стресс, дистресс, эвстресс.
            2.  Провести  тесты « Находитесь ли Вы в состоянии стресса?» и др.
            3. Провести анкету, выявляющую уровень риска для здоровья.
            4. Дать рекомендации, как победить стресс.

       1.  Несколько слов о стрессе. Это слово сегодня стало весьма распространенным, даже модным, с помощью которого люди пытаются объяснить все проблемы.   Автором теории стресса является канадский учёный Ганс Селье ( 1907 – 1982), опубликовавший первые работы на эту тему ещё в конце 30 – х годов прошлого столетия. В 1974 году он выпустил книгу « Стресс без дистресса». « Стресс» - английское слово, которое широко используется в обиходной речи, когда говорят о таких процессах, как
« напряжение, давление, нажим». А « дистресс» в переводе с английского означает « горе, несчастье, истощение, недомогание».
        Согласно окончательным воззрениям  Г. Селье, люди не должны да и  не в состоянии избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс
( стрессоры), являются важнейшими активизаторами в жизни каждого человека.  Поскольку стресс сопровождает почти любую деятельность, не подвергаться ему может лишь тот, кто ничего не делает. По мнению Г. Селье, и само безделье тоже является стрессом, а точнее – дистрессом.  Из всего сказанного можно сделать вывод, что стресс полезен. Но в тех случаях, когда стрессовые факторы приносят горе, несчастья, страдания, они становятся уже дистрессовыми. А с дистрессом как явлением вредным необходимо бороться. А ещё лучше – не допускать его возникновения по мере возможности.
      В противовес дистрессу шведский учёный Леннард Леви предложил ещё один термин – « эвстресс»  ( греческая приставка « эв» означает « хороший», « благоприятный»).  Итак, любое воздействие на организм является стрессом: если причиняет вред, его называют дистрессом, а ели приносит явную пользу – эвстрессом. Стресс ( напряжение) – состояние напряжения реактивности организма, возникающее при воздействии чрезвычайных или патологических ( т.е. тех, которые в его жизни не встречались или встречались редко ) обстоятельств, проявляющийся адаптационный синдром.
         Как защититься от различных дистрессовыъх воздействий, от всего, что вредит здоровью? Вот тема нашей беседы сегодня.

      2. Стресс – одна из главных опасностей, угрожающих нашему здоровью. Ослабленная нервная система открывает « ворота» организма для самых разных болезней. Рискуете ли Вы в ближайшее время заработать нервное истощение – в этом поможет разобраться тест «Находитесь ли Вы в  состоянии стресса?».

        Вспомните все события, произошедшие с Вами за последний год. Начисляйте себе по одному баллу за каждое событие – ставьте 1 в соответствующей графе. Если какое – то событие случалось с Вами 2 раза, поставьте в графе 2, если 3 раза – 3 и так далее.

1. Смерть супруга ( супруги).
2. Развод, расставание с любимым.
3. Разъезд супругов.
4. Арест, тюремное заключение.
5. Смерть члена семьи.
6. Травма или болезнь.
7. Женитьба.
8. Увольнение с работы.
9. Примирение с любимым человеком.
10. Уход на пенсию.
11. Тяжёлая болезнь или выздоровление кого-либо из членов семьи.
12. Беременность ( беременность партнёрши).
13. Сексуальные проблемы.
14. Появление нового члена семьи, рождение ребёнка.
15. Реорганизация на работе.
16. Изменение финансового положения.
17. Смерть близкого человека.
18. Перемена места работы или смена профессии.
19. Усиление конфликтности с супругом ( супругой).
20. Кредит или заём на большую сумму.
21. Растущие долги.
22. Изменение должности, повышение ответственности на службе.
23. Сын или дочь покинули дом.
24. Проблемы с родственниками мужа ( жены).
25. Выдающееся личное достижение, успех.
26. Супруг бросил работу ( или приступил к работе).
27. Начало или окончание обучения в учебном заведении.
28. Пережитый период бедности, отсутствие денег на элементарные покупки.
29. Отказ от привычек, изменение стереотипов поведения.
30. Проблемы с начальством, конфликты.
31. Изменение условий или часов работы.
32. Перемена места жительства.
33. Смена места обучения.
34. Незначительное нарушение правопорядка ( например, штраф за нарушение правил дорожного движения).
35. Изменение привычек, связанных с проведением выходных дней и отпуска.
36. Изменение привычек, связанных со сном, нарушением сна.
37. Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.
38. Изменение привычек, связанных с питанием ( например, диета).
39. Отпуск.
40. Встреча Нового года, день рождения.
41. Публичное унижение, позор, боязнь разоблачения.
42. Выступление перед большой аудиторией.
43. Вы стали жертвой преступления ( например, ограбления, насилия, ДТП).
44. Полёт в самолёте при наличии страха высоты.

Суммируйте полученные баллы.

10 баллов и менее.  В Вашей жизни пока нет угрожающих стрессогенных факторов, Ваше состояние стабильно и безопасно. У Вас высокая сопротивляемость к стрессу. Вы ведёте образ жизни, который можно считать здоровым, по крайней мере, в том, что касается стрессов. Попытайтесь зафиксировать в себе это психическое состояние, запомните ощущение спокойствия и душевного равновесия. Оно вам пригодится на будущее. Ведь без жизненных трудностей, к сожалению, не обойтись.

11-21 балл. Вам пока не грозит психосоматическое заболевание, но Вы находитесь близко к границе, отделяющей от него. Ваша сопротивляемость к стрессам находится на пограничном уровне. Обратите внимание на свою жизнь и постарайтесь изменить её. Вам нужно ограничить количество стрессогенных факторов, иначе возможен нервный срыв. Другой вариант –
 « вознаграждать» себя за пережитые неприятности. Доставляйте удовольствие самому себе, чтобы нейтрализовать стрессогенную нагрузку. Почаще развлекайтесь, относитесь снисходительно к своим вредным привычкам, растворитесь в своих домашних.

22-32 балла. Вы очень ранимый человек, у Вас низкая сопротивляемость к стрессу. Вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку Вы близки к фазе нервного истощения. Ещё одна крупная неприятность в ближайшее время – и Вас можно госпитализировать. Срочно попытайтесь изменить что-то в своей жизни, резко уменьшите количество стрессов, распрощайтесь с  нервной работой, удалите из своего круга общения неприятных людей, сократите раздражающие факторы. И немедленно отправляйтесь на отдых! Вам нужны только положительные эмоции.

33 балла и более. У Вас всё так плохо, что не поддаётся оценке. По всем показателям Ваше место давно уже в клинике, должно быть Вы вздрагиваете от каждого звука. Срочно обратитесь к врачу. Либо признайтесь сами себе, что Вы нарочно сгустили краски, проходя этот тест.

Тест « Вы и стрессы».
Вам необходимо отвечать на 20 вопросов теста, давая один из четырёх возможных вариантов ответов:
          а) почти никогда,
          б) редко,
        в) часто,
        г) почти всегда.

1. Вас легко раздражают мелочи, пустяки?
2. Вы нервничаете, когда приходиться кого-нибудь ждать?
3. Вы способны обидеть кого-нибудь, когда сердитесь?
4. Вы не переносите критики, выходите из себя?
5. Вы краснеете, попав в неловкое положение?
6. Если вас кто-то толкает в транспорте, то отвечаете ли вы тем же или говорите что-нибудь грубое?
7. Вы всегда приходите на встречу заранее или опаздываете на неё?
8. Вы заполняете всегда чем-нибудь всё своё свободное время?
9. Вы не умеете терпеливо выслушивать других, вставляя реплики?
10 Вы неважно чувствуйте себя по утрам?
11. Вы страдаете отсутствием аппетита?
12. Вы бываете беспокойны без видимой причины?
13. Вы постоянно чувствуете себя уставшим, не можете отключиться от переживаний?
14. После продолжительного сна вы чувствуете себя неважно?
15. У вас бывают боли в спине и в шее?
16. Вам кажется, что у вас не в порядке сердце?
17. Вы часто барабаните пальцами по столу, а когда сидите – покачиваете ногой?
18. Вы мечтаете о признании, хотите, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Вы считаете себя во многом лучше других, хотя этого никто не признаёт?
20. Вы не соблюдаете диету, ваш пищевой рацион крайне непостоянен?

Критерии оценки:
а) – 1 балл; б) – 2 ; в) – 3 ; г) – 4 .

Результаты тестирования
Теперь подсчитайте набранные вами баллы и оцените своё состояние.
Если у вас до 30 баллов, то это может означать, что вы живёте спокойно и размеренно , разумно и прагматично, успевая справляться с проблемами , которые возникают. Вы не страдаете ни от ложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо проверить ваши ответы с человеком, который вас хорошо знает- люди с такой маленькой суммой баллов, скорее всего, видят себя в розовом цвете.

Если вы набрали от 31 до 46 баллов, то ваша жизнь, наверняка, наполнена деятельностью и напряжением. Порой вы страдаете от стрессов (в первую очередь из-за стремления чего-то достичь). По всей видимости, вы не измените своего образа жизни, но попробуйте оставить немного времени и для себя, для укрепления своей психологической защиты.

Если вы набрали от 46 до 60 баллов, то это может означать, что ваша жизнь – это беспристрастная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о солидной карьере. Для вас мнение других чрезвычайно важно, и это держит вас в постоянном напряжении. Если вы будете продолжать в том же духе, то многого можете добиться, но вряд ли вам это доставит радость, постарайтесь избегать лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь добиваться максимального результата, срочно «берите на вооружение» любые методы психологической саморегуляции!

Ну а если у вас более 61 балла, то вы похоже, живёте, как водитель машины, который жмёт на газ и на тормоза. Поменяйте образ жизни. Стрессы, которым вы весьма подвержены, угрожают вашему здоровью, всему вашему будущему! Возможно, вам уже пора обращаться за лечебной помощью к соответствующим специалистам.

Тест « Ваш ритм».

1. В какое время вы предпочитаете ложиться?
А) после 1 часа ночи – 3 балла;
Б) с 23 часов 30 мин. До 1 часа ночи – 2 балла;
В) с 22 часов 30 мин. До 23.30 – 1 балл.
2. Трудно ли вам вставать утром?
А) да, почти всегда – 3;
Б) иногда -2;
В) редко – 1;
Г) крайне редко – 0.
3. какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?
А) плотный – 3;
Б) менее плотный – 2;
В) можете ограничиться варёным яйцом или бутербродом – 1;
Г) достаточно одной чашки чая или кофе – 0.
4. Утром вас ждут важные дела. На сколько времени раньше обычно вы ляжете спать?
А) более чем на 2 часа – 3;
Б) на 1-2 часа – 2;
В) менее чем на час – 1;
Г) как обычно -0.
5. Вспомните ваши последние размолвки на работе и дома. Преимущественно в какое время они происходят?
А) в первой половине дня – 1;
Б) во второй половине дня – 0.
6. От чего вы могли бы отказаться с большей лёгкостью?
А) от утреннего чая или кофе - 1;
Б) от вечернего чая -0.
7. Насколько легко вы можете нарушить во время отпуска ( каникул) свои привычки, связанные с приёмом пищи?
А) очень легко – 0;
Б) достаточно легко – 1;
В) трудно – 2;
Г) они остаются без изменений – 3.
8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный 1 минуте? Попросите кого – нибудь помочь вам в этом испытании.
А) меньше минуты – 0;
Б) больше минуты – 2.

Теперь подведём итоги.

Результаты тестирования.
Если у вас оказалось от 8 до 13 баллов, то вы – аритмик ( т.е. у вас нет чёткого ритма изменения трудоспособности).
Если вы набрали от 0 до 7 баллов, то для вас наиболее предпочтительными и наиболее благоприятными для работы являются утренние часы.
Если у вас получилось от 14 до 20 баллов, то для работы вам наиболее благоприятны вечерние часы.

3. Изменение обстановки на службе и в личной жизни ( 1 часть).

Перемены на службе.
      Нижеприведённый перечень содержит события, которые приводят к стрессам в рабочее время. Если в течение прошлого года какие – то из этих событий затронули лично Вас, перепишите цифру из графы « уровень приспособляемости» в графу « это было».
    Сделав это, подумайте, повлияло ли произошедшее событие  на уровень Вашей стрессовой нагрузки. Например: случилось нечто, потрясшее Вас, повергшее в растерянность. Если Вы считаете, что это событие оказало на Вас сильное воздействие, перепишите число из графы  « уровень приспособляемости» в графу « сильное воздействие» ( а не только в графу
« это было»).

Событие Уровень приспособляемости Это было Сильное воздействие
1. Перевод на новую должность или новое задание без Вашего согласия. 81
2. Понижение в должности. 79
3. Понижение статуса по отношению к коллегам, занимающим сходные должности. 68
4. Административное взыскание или выговор от непосредственного начальника. 67
5. Отказ в просьбе о переводе на новую должность. 65
6. Неожиданное и резкое изменение характера работы. 60
7. Закрытие важного проекта, над которым Вы работали. 60
8. Серьёзные противоречия или частные изменения в указаниях и должностных инструкциях. 59
9. Недостаточно быстрый служебный рост. 58
10. Перевод на другую должность без повышения. 52
11. Ожидание скорого выхода на пенсию. 47
12. Крупная реорганизация на уровне отдела и выше.  46
13. Внезапное прекращение признания Ваших заслуг. 46
14. Резкое изменение технологии, влияющее на Вашу работу. 46
15. Ведение важного совещания или презентации. 46
16. Значительное ухудшение условий труда
( полумрак,  шум, жара, теснота). 45
17. Приход нового начальства. 45
18. Неожиданный простой в работе. 43
19. Неожиданный аврал на работе. 37
20. Переезд конторы в другое здание. 31
21. Повышение вашего статуса. 30
22. Сверхурочная работа. 29
23. перевод, уход лил отставка близкого друга, ценного работника. 24
24. Неожиданно быстрое повышение в должности. 24
25. Новые подчинённые. 23
26. Резкое изменение графика работы. 23
27. Новые сослуживцы. 21
28. Внезапное увеличение числа похвал и поощрений. 20
29. Значительное улучшение условий труда. 17
30. Переезд в другой кабинет. 5
Число баллов, отражающих сильное воздействие.
Общее число баллов.

Смена обстановки вне службы.
      В данном разделе делается обзор событий, способных вызвать стрессовые реакции и не связанные со служебной деятельностью. Если за прошедшие 12 месяцев какое-то из этих событий произошло с Вами, перепишите число из графы « уровень приспособляемости» в графу « это было». Затем подумайте, оказало ли какое-то из этих событий  сильное воздействие на Вас. Если да, то перепишите число из графы « уровень приспособляемости» не только в графу « это было», но и в графу « сильное воздействие».

Событие Уровень приспособляемости Это было Сильное воздействие
1. Смерть супруга. 86
2. Развод/ распад семьи. 77
3. Лишение свободы. 75
4.Разлука с супругом. 70
5. Нежелательная беременность. 70
6. Смерть члена семьи. 69
7. Потеря работы главы семьи. 68
8. Член семьи покушается на самоубийство. 66
9. Долг, который нечем отдать. 66
10. Член семьи становится пьяницей. 65
11. Выкидыш. 65
12. Тяжёлое заболевание или увечье, требующее госпитализации. 65
13.Аборт. 65
14.Член семьи лишён свободы. 61
15. Неприятности, связанные с употреблением наркотиков или алкоголя. 59
16.Серьёзная болезнь члена семьи. 59
17.Трудности в половой жизни. 57
18.Смерть близкого друга. 55
19.Увеличение частоты ссор с другом/ подругой. 55
20.Временное отсутствие жилья. 51
21.Разрыв с партнёром. 51
22.Женитьба. 50
23. Строгие ограничения с общении. 49
24. Беременность. 49
25. «Трудные» дети. 49
26. Затяжная болезнь, требующая посещений врача. 48
27. Новая и незнакомая работа. 46
28.Сын ил дочь ушли из дома. 44
29.Внезапное увеличение ссор в семье. 43
30. Прибавление в семье. 43
31.Покупка дома. 40
32.Переезд. 40
33.Участие в драке. 38
34.Партнёр получает или теряет работу. 34
35. Мелкое правонарушение. 34
36. Новая работа по специальности. 31
37. Изменение графика или условий работы. 31
38.Отъезд в отпуск. 27
39. Сора с соседями. 26
40. Дружба с новыми соседями. 18
Число баллов, отражающих сильное воздействие.
Общее число баллов.

     Заполнив обе вышеприведённые анкеты, расположите баллы по предлагаемой шкале. Например, если Вы набрали 262 балла, заполненная шкала будет выглядеть так:

                                                         262
94    151   192           243   280   327               373   430   503

Низкий риск         Средний риск              Высокий риск

     Чем выше баллы, тем больше риск для здоровья, особенно если баллы приходятся на участок шкалы, отражающий высокую степень риска.

Перемены на службе.

                  94    151   192           243   280   327               373   430   503

                  10     20     30             40      50     60                70      80     90
                    Низкий риск           Средний риск                 Высокий риск

Сильное воздействие

                    0     0       32             60      87   116              160    219   292

                  10     20     30             40      50     60                70      80     90
                       Низкий риск           Средний риск                 Высокий риск

 Смена обстановки вне службы.

                   46    75     99             122   146   173             209     263   340

                  10     20     30             40      50     60                70      80     90
                     Низкий риск           Средний риск                 Высокий риск

Сильное воздействие

                    0     0       0              37       58      85              124    176   245

                  10     20     30             40      50     60                70      80     90
                     Низкий риск           Средний риск                 Высокий риск

Воздействие перемен ( часть 2).

     Перемены часто приводят к стрессу, потому что требуют от человека умения приспосабливаться. Перечисленные в этом разделе события долго изучались, поэтому мы можем рассчитать средний уровень приспособляемости, которого требует каждого из них. Исследования показывают, что, когда мы приспосабливаемся к переменам, наше здоровье и работоспособность обычно ухудшается. Чем больше перемен, тем сильнее стресс.
      Но средний уровень – это общая величина, не учитывающая индивидуальных особенностей каждого человека. События, оказывающие самое сильное воздействие, неблагоприятно влияют на наше здоровье гораздо чаще, чем события, воздействие которых на нас не очень сильно. Вот почему в первых анкетах мы просили указать, какие из перечисленных событий произошли лично с Вами, и оценить, было ли их воздействие на Вас сильным.
     Если общее число набранных Вами баллов приходится на зоны высокого риска, Вам необходимо приспособиться к недавним переменам в жизни, в особенности оказавшим сильное воздействие , и в течение нескольких месяцев  избегать новых перемен. Уменьшение влияния элемента новизны-один из способов ослабить воздействие перемен. Ощущение внезапности, неопределённости и неизвестности, связанных с переменой, порождает стрессовую ситуацию.
         Элемент новизны можно свести на нет или к минимуму. Для этого необходимы умение предвидеть и планировать. Иногда о грядущих неизбежных переменах можно узнать из бесед. Не менее полезно избавиться от некоторых расхожих заблуждений, связанных с переменами. Например:
« вот всё поменяется, а потом наступит покой». Чаще всего бывает не так. Ведь вся наша жизнь – череда перемен.
       Неопределённость и неизвестность можно преодолеть, собирая сведения о том, как именно изменится обстановка, заблаговременно развивая в себе навыки, необходимые в новых условиях, и умение воспользоваться предоставляемыми этими условиями возможностями. Попытайтесь взглянуть на перемену как на вызов.
      Ещё один способ ослабить воздействие стресса – избегать новых перемен, пока Вы не сжились с уже прошедшими. Например, если Вы женились и переехали в другое место, Вам лучше на время отложить запланированную новую карьеру и сначала « переварить» пережитые события.

Тревожные симптомы.

1. Приступы головокружений, потемнение в глазах вплоть до полного нарушения сознания.
2. Повышенная потливость ладоней.
3. Пароксизмы ( приступы) учащённых сердцебиений или «замираний» сердца.
4. « Блуждающие» боли в шее и спине.
5. Постоянные или приступообразные головные боли без значительного изменения артериального давления.
6. Дрожь в руках.
7. Нестабильность артериального давления.
8. Непреодолимое внутреннее беспокойство.
9. Чувство постоянного напряжения.
10. Сонливость днём.

Эмоции и болезни.

      В нашем организме есть множество мест, на которые « успешно» влияют ваши неприятности, плохое настроение, они потом возвращаются оттуда виде недомоганий.
     У людей раздражительных часто страдает печень и сердечно – сосудистая система, чувство тревоги и гнева повышают артериальное давление.
     Различные обиды могут обернуться опухолями, иногда даже злокачественными. Обида на нереализованность в жизни влияет на желудок. Болезни горла сигнализируют, что человек недоволен непониманием со стороны самых близких людей, а проблемы с мочеполовой системой  говорят о претензиях к противоположному полу.
     От страха портятся зубы и почки, а стресс приводит к бронхиальной астме и язве.
     Сердечно – сосудистым заболеваниям подвержены люди, которые очень торопятся жить, часто совершают необдуманные поступки.

4. Рекомендации для борьбы со стрессом.

    Способов борьбы со стрессом множество:
- дыхательная гимнастика;
- аутотренинг;
- медитация;
- музыка;
- смех;
- антистрессовые приёмы и т.д.

Аутотренинг скоростной.

     Ещё одним способом борьбы со стрессом являются аутотренинги. Для примера я предлагаю вам провести скоростной аутотренинг. Почему скоростной? Так как он не занимает много времени и плюс его ещё в том, что его можно проводить самостоятельно в том случае, когда мы чувствуем утомление, напряжение, стресс. Этот аутотренинг называется
« Путешествие».

1. Примите, пожалуйста, удобную для вас позу. Расслабьтесь. Вдохните, задержите дыхание, выдыхаем (Не менее 5 раз). А теперь закройте глаза…
     Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объезжаете множество стран, знакомитесь с разными людьми.
      И вот однажды вы едете через поле. Оглядитесь вокруг: посмотрите, какое это поле ( широкое или небольшое), что на нём растёт. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчёлы – они собирают мёд. Поют птицы – они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет  цветами и свежей земляникой. И вот на холме вы видите Прекрасный Дворец. Что-то внутри подсказало, что для вас важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей ко Дворцу.
       Когда вы входите  во дворец, вы  поражаетесь  его красоте. Здесь всё  удобно и красиво. Как будто кто – то строил этот Дворец специально для вас. И вы понимаете, что в этом Дворце найдёте что-то важное для себя. Вы едёте по Дворцу своей лёгкой и уверенной походкой.
    Представьте, что вы едёте по нему и находите для себя то, что вы хотите. ..
     Всё, что вы нашли для себя в этом Прекрасном Дворце, остаётся с вами, и вы возьмёте это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас вы делаете глубокий вдох … и выдох. Возьмите с собой всё то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

2.  Примите, пожалуйста, удобную для вас позу. Расслабьтесь. Вдохните, задержите дыхание, выдыхаем (Не менее 5 раз). А теперь закройте глаза…
Представьте себе. Лето. Утро. Дом. Вы стоите на крыльце дома. Посмотрите, какой это дом, какие окна, дверь. Вы спускаетесь с крыльца и идёте по дороге. Свежий воздух, поют птицы. Вы сворачиваете на тропинку. Впереди поле, вы идёте по этому полю. Доходите до леса, входите в лес, тропинка петляет между деревьями. Виден просвет. Вы выходите из леса и видите озеро. Тропинка идёт вдоль озера, вы идёте по ней. Из озера вытекает ручей. Журчит вода ( какая она?).  Мост через ручей. Вы стоите на мосту, смотрите на воду. Всё течёт, всё хорошо, жизнь идёт, вы чувствуете спокойствие и лёгкость внутри себя…
Возвращаемся назад, вы сходите с моста, идёте вдоль озера, проходите лес, поле, назад можно быстрее, сворачиваете на дорогу и возвращаетесь домой… Открываем глаза. С силой сожмите руки и расслабьте их.

5 советов Бредли Федерика.

1. Сделайте несколько глубоких вдохов.
Этим вы приглушаете чувство нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессорной ситуации.
2. Потянитесь.
Снимается мышечное напряжение.
3. Выпятите грудь колесом.
Чтобы было легче дышать. Поднять плечи вверх и назад, расслабиться , при этом глубоко вздохнуть, затем, когда плечи расслаблены, выдохнуть. Повторить 4 – 5 раз.
4. Полностью расслабьтесь. Начиная с макушки или с кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну мышцу своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.
5. Примите ( если есть возможность) горячую ванну.
Подержите руки под струёй горячей воды. Горячая вода восстанавливает циркуляцию крови.
Упражнение « 20 целебных вдохов».

Лёжа в постели или сидя в кресле, примите  удобную позу – позу покоя или максимального расслабления.  Затем в ритме затухающего дыхания 20 раз мысленно произносите : « Я успокаиваюсь, я успокаиваюсь»