Методичні рекомендації по подоланню стресу

**1.** **Чергувати розумове і фізичне навантаження**. Регулярні фізичні вправи покращують Ваше здоров`я, а чим краще у вас здоров`я, тим легше боротися зі стресом.

**2.** **Кожного дня засипати не пізніше 23 години**. Психофізіологи не рекомендують посилювати навчальне навантаження за рахунок сну. Саме під час сну відбувається переведення інформації, отриманої за день, з оперативної пам`яті в довгострокову. Тому скорочення кількості часу, відведеного на сон буде сприяти перевтомі, млявості й апатії, а також загалом знизить ефективність засвоєння навчального матеріалу.

**3. Вчасно і якісно харчуватися**. Під час інтенсивної розумової роботи рекомендується чотириразове харчування. Дуже важлива в цей період наявність у їжі свіжих рослинних продуктів: овочів і фруктів.

1. **Розкажіть про те, що вас гнітить.**Стрес не виникає на порожньому місці. Якщо у вас є певні проблеми, що вас мучать, розкажіть про них кому-небудь. Знайдіть людину, якій ви могли б довіряти і поговоріть з нею. Залишатися з проблемами сам на сам дуже важко. Виговорившись, ви відразу відчуєте полегшення.
2. **Не сидіть, склавши руки.**Можна безкінечно мучити себе власними переживаннями. Вони не зникнуть, поки ви будете сидіти, склавши руки. Для того, щоб позбутися від стресу, ви повинні спершу усунути його причину. Якщо ви нічого не зробите для того, щоб позбутися від своїх проблем, вони так і будуть з’їдати вас зсередини.
3. **Відпочиньте**. Кращі ліки від стресу – це хороший відпочинок. Проблеми, що на вас навалилися, зовсім не такі страшні, як вам здається. Просто у вас немає сил на те, щоб вирішити їх. Не шкодуйте час на сон, відпочивайте, приймайте заспокійливі ванни і т.д.
4. **Допомагайте іншим людям.**Іноді найкращий спосіб боротьби зі стресом – це простягнути руку допомоги тому, хто знаходиться поруч. Підтримайте близьку вам людину, запишіться у волонтери, займіться доброчинством – станьте людиною, яка приносить користь. Це допоможе вам повірити в себе і дасть вам можливість відчути себе потрібними.
5. **Спілкуйтеся.**Товариство людей – це найкраща анестезія. Спілкування змушує вас відчувати, що ви не самотні, це вселяє сили і оптимізм. Якщо ви постійно відчуваєте себе розбитими, не бійтеся попросити підтримку у близьких людей. Вам не обов’язково виливати їм душу, досить просто провести трохи часу разом, розвіятися і хоча б на трохи забути про свої проблеми.

**Перша допомога після дії стресових факторів**

    Існує система прийомів емоційної саморегуляції, яку необхідно використовувати відразу після дії на організм людини стресових факторів. До неї відносяться наступні прийоми:

* 1. Змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою.
* 2. Повільно озирнутися по сторонах навіть у тому випадку, якщо      приміщення знайоме. Переводячи погляд з одного предмета на інший, думкою описати їхній зовнішній вигляд. Зосередження на кожному окремому предметі допоможе відвернутися від внутрішньої стресової напруги, переключити увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.
* 3. Спокійно проаналізувати ситуацію, обміркувати її розв`язання, постаратися чітко усвідомити можливі негативні наслідки і примиритися з найгіршими з них.
* 4. Ви неповинні зустрічати стрес самотньо. Людина в стані стресу може звернутися за допомогою і підтримкою до інших. Підтримка від друзів та близьких може дуже допомогти. Але не менш дієвим є надання допомоги іншим людям.
* 5. Подивитись у вікно на небо. Зосередитися на тім, що бачите. Набравши води в склянку, повільно подумати, як її випити. Сконцентрувати увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу.
* 6. Уявити себе в приємній обстановці ( в саду, на пляжі, на гойдалках, під душем тощо).