



## Профилактика стресса

### Знать, чтобы не заболеть!

- Адекватно оценивайте свои возможности. Не допускайте физических и психических перегрузок, особенно длительных, хронических.
- Проявляйте заботу о себе. Соблюдайте баланс труда и отдыха. Если режим «белка в колесе» вынужденный - не забывайте «выгуливать белку» 😊 Другими словами, давайте себе время на отдых.
- Используйте антистрессовые правила: хорошо высыпайтесь, правильно питайтесь, практикуйте физические упражнения, занимайтесь релаксационной и медитативной практикой.
- Помните: смысл жизни отражается в стиле жизни. Формируйте как ценность и убеждение экологичный для тела и души стиль жизни. Своевременно выявляйте и купируйте тенденции, которые приводят к истощению.
- Не гонитесь за достижениями любой ценой. Отслеживайте свои истинные желания и потребности.
- Идите не чужой дорогой, а своим Путем. При этом, не спешите, но и не отставайте от своего Внутреннего Ритма.
- Будьте осознанными и гибкими.
- Правильно обходитесь со стрессовыми ситуациями. Помните: как положительный, так и отрицательный стрессы сопровождаются повышением «скорости» износа и истощения организма. Поэтому давайте себе время на восстановление. Если стрессы повторяются как «под копирку», необходим психологический анализ происходящего. В сложных ситуациях обращайтесь к специалистам по душевному здоровью; делайте это своевременно, не дожидайтесь перехода психологической проблемы на телесный уровень - в симптом или болезнь.
- В случае потерь и других психотравмирующих событий (потеря близких людей, здоровья, работы, др.), важно помнить о процессах горевания, которые запускаются автоматически, хотим мы этого или нет. Так работает психика, чтобы помочь себе. Процесс горевания сопровождается разными эмоциями и чувствами. Это может быть печаль, обида, разочарование, фрустрация, гнев, др.). Правильное прохождение процесса горевания (как постижение духовного опыта!) снижает риски соматизации. В некоторых случаях, например, когда недостаточно собственных ресурсов для прохождения духовного опыта или, когда эмоции просто «затапливают» сознание, или, когда наблюдается истощение нервной системы - необходима психологическая помощь в комплексе с медикаментозной поддержкой.

## Упражнение для снятия эмоционального и мышечного напряжения



Устройтесь поудобнее, руки и ноги не перекрещивайте. Если вы сидите, ноги можно выпрямить, руки положить на бедра. Можно закрыть глаза или же выбрать точку в пространстве (смотреть как бы сквозь нее)

Сначала сконцентрируйте внимание на собственном теле. И произнесите про себя:

«Моя голова становится, расслабленной, безвольной. Мой лоб

спокоен и безмятежен как у младенца. Веки тяжелые. Все маленькие мышцы вокруг моих глаз полностью расслаблены.

Мои щеки мягкие и спокойные. Челюсти слегка разомкнуты, спокойны и бессильны.

Губы едва соприкасаются, зубы разжаты. Язык расслаблен во рту, вялый и безвольный (как при произношении слова «да»).

Шея свободна, мышцы шеи расслаблены.

Плечи тяжелые. Руки тяжелые, безвольные.

Глубокое ощущение покоя. Полное отсутствие напряжения. Все тело тяжелое и расслабленное.

Бедра тяжелые. Стопы тяжелые.

Приятное ощущение тепла и спокойствия разливается по ногам до самых кончиков пальцев».

Если в какой-то области тела вы чувствуете напряжение и скованность, задержитесь на ней чуть дольше. Продолжайте сопровождать словами процесс расслабления:

«Расслабляется каждый мускул моего тела. Расслабляется живот, спина».

Чтобы полностью расслабить спину, считайте в обратном порядке все позвонки спины, считайте от 31, при этом мысленно поднимайтесь вверх.

«31, 30, 29, ..27,.. 25, 24, 23,.. 20,.. 18, 17, 16,.. 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Напряжение ушло. Во всем теле чувствуется приятная расслабленность. Я свободен(а) от давления, просто приятное ощущение блаженства».

Теперь, когда вы расслабились, постарайтесь избавиться от мыслей-решений, мыслей - суждений. Позвольте быть мыслям «ни о чем». Тело ничего не требует от сознания, почувствуйте спокойствие сознания и просто представьте следующее:

«Вы на берегу моря. Стоит прекрасный, теплый, солнечный день. Свежий ветерок дует вам в лицо. Легкая волна с нежным шуршанием набегаем на берег и неохотно уходит обратно, снова выплескивается и уходит. Мерный гул успокаивает ваше сознание. Только волны, тепло и приятное чувство единения с самим собой».

Побудьте в этом состоянии столько времени, сколько потребуется.

Итак, вы расслабились, отдохнули и с новыми силами готовы вернуться в настоящее время и место. Когда вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодрыми и отдохнувшими.

Прежде чем открыть глаза, почувствуйте свои руки, ноги, затем глубоко вдохните, выдохните. Сосчитайте про себя до трех и открывайте глаза.

Информацию подготовила:

психолог 1 категории Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»