



## Пам'ятка

### «Як позбутися від стресу»

Що б з нами не відбувалося в житті, у всьому треба намагатися шукати позитивні моменти. Навіть в поганому і неприємному потрібно бачити хороше.

Стрес підстерігає нас на кожному кроці, і в основному причини цього стресу потрібно шукати в собі. Депресія і стрес не можуть тривати вічно.

Кілька наведених нижче вправ допоможуть відновити сили, знизити емоційну напругу і неспокій, впоратися з втомою.

#### Вправа 1

Дана вправа проводиться з метою відновлення сил. Пропонується зробити глибокий вдих, затримати подих на кілька секунд, а потім видихнути.

Скидання м'язового напруги з області спини і плечей. Вправу виконувати стоячи. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити.

#### Вправа 2

Вправа дозволить швидко досягти стану розслаблення при сильному емоційному напруженні. Уявіть себе в якій-небудь конфліктній ситуації, відзначте, як напружилися ваші м'язи. Уявіть себе туго надутим повітряною кулькою. А тепер розв'яжіть мотузочку і уявіть, як кулька спускається (на видиху: с-с-с-с ...).

#### Вправа 3

Сидячи спокійно в розслабленому стані, уявіть, що в самому центрі вашого істоти є маленька частинка, яка дуже спокійна і щаслива. Не порушена усіма страхами і клопатами про майбутнє, перебуває вона там в цілковитому мирі, спокої і щастя. До неї не можна дістатися, доторкнутися. Якщо ви побажаєте, її можна представити у вигляді такого собі образу - язичка полум'я, дорогоцінного каміння або таємного озера, спокійного, з гладкою, без найменшої брижах, поверхнею.

Уявіть тепер, що це полум'я, цей дорогоцінний камінь або це озеро, що знаходиться глибоко, в самому центрі вашого тіла, - ви самі.

Уявіть, що цей таємний центр завжди перебуває в вас, залишаючись там таким же спокійним і тихим, через які б труднощі ви не проходили, і що, якщо ви захочете, то можете навчитися в будь-який момент пригадувати, що ця частка є всередині.

### Психологічна зарядка

Наведені нижче вправи психологічні зарядки допоможуть опанувати прийомами релаксації і підвищити енергетичний потенціал.

Для досягнення бажаного результату зарядку рекомендується проводити 15-20 хвилин кожен день. Кожна вправа повторюється від 3 до 5 разів.

- ◇ Погладжуючи себе лівою рукою по потилиці, повторювати: «Я схвалюю себе».
- ◇ Ноги на ширині плечей. Обертаючи головою за годинниковою стрілкою, повторювати: «Я думаю про хороше».
- ◇ Ноги на ширині плечей, лопатки зведені. Робити нахили вправо-вліво, повторювати: «Кожен день чудовий».
- ◇ Прийняти позу чаплі: руки в сторони. Піднявши ногу, зігнути в коліні, повторювати: «Я – королева/король» (права нога - ліва нога).
- ◇ Ноги на ширині плечей, роблячи кругові рухи руками, повторювати: «Мої мрії збуваються».
- ◇ Лопатки зведені. Присідаючи і випрямляючи, повторювати: «Я вирішую будь-які проблеми».
- ◇ Масажуючи мочки вух, зажмуривая поперемінно ліве і праве око, повторювати: «Майбутнє прекрасно».
- ◇ Правою рукою, погладжуючи лівий лікоть, повторювати: «Я любима» (потім лівою рукою - правий лікоть).
- ◇ Перекочуючись з носка на п'яту, повторювати: «Мені все вдається».
- ◇ Ноги на ширині плечей, лопатки зведені. По черзі напружуючи і розслабляючи сідниці, повторювати: «Я спокійна».

◇ Гладячи себе по потилиці лівої, потім правої рукою, повторювати: «Мене помічають, люблять і високо цінують».

◇ Повертаючи голову вправо-вліво, повторювати: «Все йде добре».

◇ Перекочуючись з носінням на п'яти, повторювати: «Я в ладу з собою».

◇ Підводячись на носках, піднімаючи руки якомога вище, повторювати: «У моєму житті трапляється тільки хороше».

◇ Зціпивши руки в замок за спиною, роблячи нахили вперед, повторювати: «Я радію життю».

Якщо обстановка навколо напружена і ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, можна виконати наведений нижче комплекс вправ прямо на місці, за столом, практично непомітно для оточуючих.

- Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
- Напружте і розслабте ступні ніг і щиколотки.
- Напружте і розслабте ікри.
- Напружте і розслабте стегна.
- Напружте і розслабте м'язи сідниць.
- Напружте і розслабте живіт.
- Розслабте спину і плечі.
- Розслабте кисті рук.
- Розслабте передпліччя.
- Розслабте шию.
- Розслабте лицьові м'язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете, - ви повністю розслабилися.