

## *Памятка самопомощи в период стресса*

- ✦ 1. Сон- главное лекарство от стресса. Нужно высыпаться (8-9 часов)
- ✦ 2. Умение не вовлекаться в чужие эмоции. Понимание, что эмоции другого человека никак не связаны с вами, это способ выражения его состояния.
- ✦ 3. День начинать и заканчивать с не большой разминки для всего тела.
- ✦ 4. Питание полноценное -залог вашего здоровья.
- ✦ 5. Соблюдать питьевой режим. В среднем пить 1,5 литра чистой воды в день.
- ✦ 6. Артикуляционная гимнастика необходима, если ваша деятельность связана с передачей информации в течение длительного времени.
- ✦ 7. Дыхательная гимнастика необходима для стабилизации нервной и эмоциональной системы (5-7 минут дышать глубоко вдох и медленный выдох, ровная спина, расслабленное тело. Дышим животом).
- ✦ 8. После трудного дня обязательно принять душ. Вода помогает снять усталость.
- ✦ 9. Если вы в течении дня мало двигаетесь обязательно дайте телу физическую нагрузку (прогулка быстрым шагом, приседания.)
- ✦ 10. Делайте самомассаж головы и плечевой зоны растирая и поглаживая возвратно-поступательными движениями.
- ✦ 11. Умейте быстро переводить свой фокус внимания с одного субъекта на другой.
- ✦ 12. Улыбка приводит гормоны в порядок и улучшает иммунитет. Необязательно смеяться от души, даже простая улыбка оказывает благотворное влияние на организм.
- ✦ 13. Даже если у вас очень много дел. Поставьте себе цель успеть сделать все до 17 часов (время выбираете сами). Это очень важно, т.к добившись результата вы непременно испытаете чувство удовлетворения и прилив сил.
- ✦ 14. Научитесь выделять степень важности дел на день и следуйте этому.
- ✦ 15. Работа без отдыха сильно раздражает и нервирует. Обязательно делайте перерыв.
- ✦ 16. Учитесь принимать людей такими какие они есть. Ваша доброжелательность может раскрыть человека к вам с положительной стороны.
- ✦ 17. Ароматерапия -быстрый способ воздействовать на нервную систему. Особенно хорошо со стрессом помогает справиться запах лаванды. Он регулирует симпатическую нервную систему и расслабляет тело. Стимулирует выработку

**серотонина, борется с бессонницей. Помогает при головной мышечной и болях.**

***Педагог-психолог КГБПОУ «БМК» Коюшева***

***О.В.***