**Памятка «Как избавиться от стресса»**

**1.** Окружающий мир — это зеркало, в котором каждый человек видит свое отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

**2.** Полезно периодически вспоминать, что без многого из того, чего вы добиваетесь, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и средствам. При этом помнить, что стресс и депрессия не длятся вечно. День, когда вы почувствуете себя значительно лучше, обязательно настанет. Смысл жизни не исчез.

**3.** Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.

**4.** Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить мое отношение к ней. На земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в мое нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо помнить об этом.

**5.** Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить по совести — значит реже попадать в ситуацию стресса. Свою жизнь надо оценивать не по тому, чего у нас нет, а по тому, что у нас есть.

**6.** Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Не позволяйте себе уходить в оцепенение, бездействие. Отвлекайтесь от мрачных мыслей в делах, в общении с приятными людьми, в смене обстановки. Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство и самое эффективное.

**7.** По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать. Может быть, это будет хорошая книга или запах любимых духов, шоколад или ванна с душистыми травами. Вспомните и прочувствуйте ваши прежние ощущения от этих приятных вещей.

**8.** Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят: членами семьи, родственниками, друзьями. Попросите их при случае рассказать о том, что им нравится в вас больше всего. Примите сказанное с удовольствием.

**9.** Смотрите смешные фильмы и читайте смешные книги. Попробуйте посмеяться над своими мрачными мыслями, над плохим настроением.

**10.** Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший варианты развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

**11.** Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нем ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его еще нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».

**12.** Полезно знать, что абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолеем и мы!

**13.** Создать себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей, пуфик под ногами — помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям и фирмам.

**14.** Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке: когда утром вы придете на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.

**15.** Разговаривать иногда с людьми «по пустякам»; возможность просто поболтать на отвлеченные темы — тоже лекарство от стресса.

**16.** Регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-то приятное. Существуют тысячи таких техник и способов — важно подобрать подходящий для себя комплекс. Но увлекаться алкоголем не стоит.

**17.** Укрепление физического здоровья — важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый дух.

**18.** Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишен этого чувства.

**19.** Откладывание возникающих проблем только усиливает стресс и депрессию. Решение проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе и вызывает радостное чувство. Счастливая жизнь — это не отсутствие проблем, а их успешное преодоление.

**Упражнения для снятия стресса**

***Упражнение 1*** Его можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором сосредоточить свое внимание.

**1.** Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

**2.** Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

**3.** Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.

**4.** Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 до 1, в конце концов — от 50.

***Упражнение 2*** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

• Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

• Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

• Напрягите и расслабьте икры.

• Напрягите и расслабьте бедра.

• Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

• Напрягите и расслабьте живот.

• Расслабьте спину и плечи.

• Расслабьте кисти рук.

• Расслабьте предплечья.

• Расслабьте шею.

• Расслабьте лицевые мышцы.

• Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

***Упражнение 3.*** Горячий воздушный шар

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1.

Постепенно полностью расслабьтесь.

Вообразите себе гигантский воздушный шар на утопающем в зелени лугу.

Рассмотрите эту картину как можно подробнее.

Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара.

Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем