*Педагог – психолог*

*Колесник Е.В.*

***«Приемы борьбы со стрессом»***

1. Регулярно получайте физические нагрузки. Целевые тренировки помогают освободить ваше тело от гормонов стресса и повышают уровень эндорфинов - химических элементов, которые вызывают чувство радости. Выделите время в течение тяжелого дня, чтобы позаниматься физическими упражнениями. Это поможет вам сохранять свое тело здоровым и природным образом выведет гормоны стресса из организма. Вы обязательно почувствуете разницу.

2. Хорошо высыпайтесь. Дайте своему организму столько сна, сколько ему требуется, и уровень вашего стресса резко снизиться. Сон – это процесс, благодаря которому ваше тело самостоятельно восстанавливает силы и энергию. Если вы не получаете достаточно сна, то ваше тело будет использовать стресс, чтобы сохранять вас активным и проворным в условиях отсутствия запасов энергии.

3. Правильно питайтесь. Чтобы побороть стресс, вашему организму нужно быть здоровым, счастливым и правильно пополняться энергией. Что бы вы ни думали, стресс - это реакция организма на все, что нарушает его естественное состояние, то есть ваше тело может оказывать огромное влияние на развитие и снижение стресса.

• Доказано, что вода помогает бороться со стрессом. Это происходит потому что, обезвоженный организм выделяет кортизол – гормон стресса. Организм, нуждающийся в воде, вырабатывает гормон стресса, чтобы напомнить своем хозяину о том, что ему следует лучше заботиться о себе.

• Уменьшите прием кофеина и алкоголя. Иногда прием алкоголя может вызывать увеличение уровня стресса у людей, кроме того он приводит к алкогольной зависимости – состоянию, которое является стрессовым само по себе. Кофеин также вызывает повешение уровня стресса, особенно в рабочей обстановке, поэтому постарайтесь употреблять как можно больше воды вместо кофе.

• Ешьте здоровую пищу на завтрак и употребляйте здоровые перекусы во время дня. Лучше употреблять пищу маленькими порциями несколько раз в день, чем придерживаться режима трехразового обильного питания.

• Чтобы придерживаться здоровой диеты, которая направлена на борьбу со стрессом, потребляйте больше комплексных углеводов, которые содержатся в таких продуктах как: цельно зерновой хлеб и макароны, продукты с высоким содержанием витамина А, как например, апельсины, а также пищу, содержащую магнезий – шпинат, соевые бобы и мясо лосося, а также черный и зеленый чай, который содержит антиоксиданты.

4. Научитесь расслабляться. Отличным способом уменьшения стресса является расслабление тела с помощью природных способов. Не ждите, что стресс мгновенно улетучится; это может потребовать времени. Постарайтесь не фокусироваться на стрессе как таковом во время расслабления. Думайте о чем-нибудь спокойном и безмятежном, или постарайтесь не думать ни о чем. Позвольте вашему телу сказать вашему разуму, что все в порядке.

• Слушайте медленную, расслабляющую музыку. Музыка действительно может помочь вам расслабиться и почувствовать себя счастливым. Попробуйте выбрать музыку без слов, в которой используются такие инструменты как флейта, фортепиано или скрипка. Обычно хорошо помогают классические, джазовые, народные мотивы, но если вам они не по вкусу, выбирайте ту музыку, которая вас успокаивает.

• Примите ванну. Для великолепных ощущений добавьте в воду морскую соль или любую другую ароматную соль для ванны. Используйте это время для себя и расслабьтесь.

• Сходите на массаж. Не важно, получите ли вы массаж от профессионала или вашего близкого человека, но в любом случае он будет иметь отличный расслабляющий эффект. Используйте лосьон или масло и включите приглушенный свет, чтобы создать максимально расслабляющую атмосферу.

• Начните вести журнал или дневник. Вы не обязаны делать записи каждый день. Записывайте то, что вас беспокоит, о том, что занимает ваше время и ваши мыли о том, что может помочь вам выбрасывать негативные эмоции.

5. Начните практиковать йогу и медитацию. Вы можете рассматривать йогу как занятие для ежедневной практики, так как практика глубокой растяжки и медленных движений поможет вам очистить свой разум. Медитация приводит к очищению сознания, а упражнения из йоги помогут вам вдвойне увеличить расслабление, чтобы снизить уровень стресса.

6. Занимайтесь тем, что вам нравится. Зачастую, если вы испытываете стресс, вы можете увидеть, что в вашем расписании не остается времени для ваших любимых занятий. Будь-то рисование, сочинение, чтение, спорт или приготовление еды, выделяйте время каждый день для занятий, которые приносят вам удовольствие.

• Постарайтесь найти новое хобби, которое поможет вам избавиться от стресса. Если вам всегда хотелось научиться ездить на лошади или создавать модели самолетов, то займитесь этим! Научитесь чему-то новому, чтобы отвлечься от волнующих вас событий и получать удовольствие от нового хобби.

• Если у вас очень напряженное расписание, то выделите хотя бы десять минут в день, чтобы заниматься тем, что вам нравится. Хотя, в идеале, вам следует уделять этому от получаса до часа, но если вы позволяете себе хотя бы маленький перерыв в своем жестком расписании, то это поможет вам уменьшить уровень стресса.