

**Стресс** – это состояние психофизиологического напряжения, возникающее у человека под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающееся мобилизацией защитных систем организма и психики.

Если вы столкнулись с однократным сильным стрессом, который не дает вам спокойно жить, то прежде, чем искать выход из сложившейся ситуации, нужно успокоиться и привести в порядок свое сознание и тело.

Предлагаем несколько способов самопомощи при стрессе, выберете себе наиболее подходящий:

### 1. «Противострессовое дыхание»

В ситуации стресса мы, как правило, проявляем много эмоций (это могут быть плач, гнев, растерянность, стресс), которые автоматически отключают нашу логику и препятствуют получению полной картины происходящего, что может нас дезориентировать.

Антистрессовое дыхание поможет вам отвлечься от эмоций и приглушить аффект. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

### 2. «Концентрация на счете»

Иногда нам необходимо быстро выйти из состояния тревоги, перевозбуждения, волнения.

Для этого можно использовать очень простой способ, не требующий много времени и сил.

Инструкция: закройте глаза. Мысленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Один вдох + один выдох = один. Дышите в вашем обычном ритме.

### 3. «Смена обстановки»

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором возник стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

### 4. «Отвлечение»

Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

### 5. «Инвентаризация»

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором вы находитесь 7 красных предметов, «приберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ручка и т.д.»

Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое

внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

### 6. «Физические упражнения»

Известно, что стрессовая реакция изначально готовит организм для бегства или борьбы. И накопившуюся во время стресса энергию можно утилизировать, используя регулярные посещения тренажерных залов, бассейна или просто бегая по стадиону или по улице.

### 7. «Музыка»

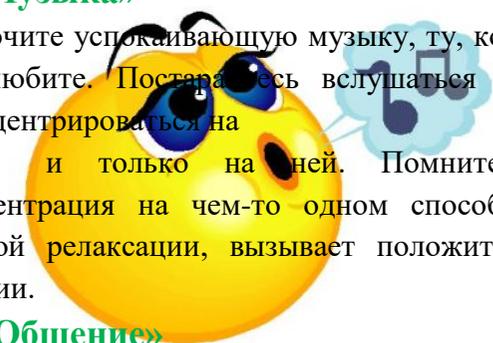
Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

### 8. «Общение»

Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге.

### 9. «Смейтесь! Улыбайтесь!»

Как можно чаще! Смех – лучшее лекарство, которое особенно хорошо действует против стресса. Умение видеть смешное и забавное в собственных трудностях – лучший способ изменить отношение к проблеме. К тому же перевести конфликт, оскорбление в шутку – прекрасный способ обезоружить вашего оппонента.



## 10. «Измени ситуацию»

Если невозможно быстро изменить ситуацию, измените свое отношение к ней. Спросите себя: «А так ли страшно, неприятно происходящее?» Постарайтесь найти положительные стороны в любом событии.

*Желаем удачи!!!*



Составил педагог-психолог Озерова Е.Н.

Контактная информация  
КГБОУ «Озерская общеобразовательная  
школа-интернат»  
Адрес: 658015 Алтайский край,  
Тальменский район, с. Озерки, ул.  
Майская, 100  
Тел.: (38591) 3-12-88, 3-10-65  
Факс: (38591) 3-10-65

*КГБОУ «Озерская общеобразовательная  
школа-интернат»*

## Стресс. Как помочь себе?

