

Памятка студентам

Как справиться со стрессом

Составитель: педагог-психолог Соколова Ольга Викторовна



Стресс. С его воздействием сталкивается каждый. Каждая стрессовая ситуация способна вывести из равновесия, негативно сказаться на здоровье. Именно поэтому надо владеть методами, помогающими успокоить себя при стрессе.

Что делать при стрессе:

1. Досчитать до десяти. Способ этот известен многим. Делаем на счет глубокие вдохи и медленные выдохи. Главное, сосредоточиться на дыхании. Считать можно от 1 до 10 или наоборот, если так удобнее. Способ подходит, когда кто-то вызывал ваше раздражение, надо взять паузу перед ответом.
2. Физические упражнения. Как известно, физическая активность способствует разрядке, избавлению от напряжения. Не нужны слишком сильные нагрузки, достаточно легких упражнений: приседания, ходьба, отжимание от стены, несколько наклонов туловища вправо-влево.
3. Съешьте что-то сладкое. Только не переусердствуйте. Достаточно небольшого пирожного, кусочка шоколада. Если опасаетесь есть сладкое, замените продукт сухофруктами: в них тоже содержится глюкоза, но они более полезны, чем конфеты, выпечка и торты.
4. Позвоните подруге, родственнику. Возможность выговориться, поделиться проблемами помогает избавиться от раздражения, напряжения. Главное, чтобы человек, с которым вы общаетесь, был готов выслушать и поддержать. Однако, помните, не стоит слишком часто использовать этот способ, чтобы не надоесть друзьям и родственникам. И не забывайте поддерживать их тоже.
5. Рисуйте. Кто из вас в процессе, например, телефонного разговора, брал ручку и рисовал на первом попавшемся листочке? Используйте этот метод, когда надо успокоиться. Неважно, насколько получается рисунок. Просто отдайтесь воле чувств. Можно рисовать всё что угодно: линии, кружочки, животных, растения,

полноценную картину. Рисование помогает отвлечься, избавиться от накопившегося негатива, перестать заикливаться на проблеме.

6. Улыбнитесь. Вы скажете: у меня стресс, какая улыбка. Но феномен в том, что позитивная мимика посылает в мозг сигнал, помогающий менять настроение, снижает уровень гормонов стресса.
7. Научитесь переключать мысли. Достигается это путем регулярной практики. Как делать: когда появляются плохие мысли, говорите себе «стоп» и подумайте о чем-то хорошем, представьте картины природы, вспомните позитивный случай из жизни.
8. Хобби. Любимые занятия положительно влияют на настроение. Найдите время для увлечений. Хобби помогает расслабиться, отвлечься, напитаться позитивными эмоциями и впечатлениями.
9. Не усиливайте значимость и силу проблемы. Многие люди склонны к тому, что придумывают себе новые сложности там, где их нет. В результате даже самые простые препятствия кажутся непреодолимыми.
10. Не повышайте голос. Крик мало кому помогает. Если вы ссоритесь с близким человеком, то переход на повышенные тона только усугубит конфликт. Кроме того, градус ваших негативных эмоций будет повышен. Сохраняйте невозмутимость и спокойствие, хотя это бывает и сложно. Но не загоняйте эмоции вглубь себя, при первом возможном способе избавляйтесь от негатива подходящими методами.
11. Выйдите на свежий воздух. Если это невозможно, откройте окно, сделайте несколько глубоких вдохов.
12. Умейте расставлять приоритеты. Подумайте, так ли важна ситуация, которая вызвала стресс. Наступили на ногу в автобусе, вдохните и забудьте.
13. Снимайте с себя чувство вины. Мы не можем брать на себя ответственность за каждую ситуацию, которая происходит с нами, и, тем более, за поведение других людей. Если вы действительно виноваты, искренне извинитесь. Когда же вина касается повседневных задач, учитесь не страдать и не взваливать на себя чувство вины.
14. Обратите внимание на внешний мир: что я вижу, слышу, к чему прикасаюсь. Это поможет переключить внимание и ослабить действие стрессора.

15. Побалуйте себя чашкой чая (не кофе). Чай может как взбодрить, так и успокоить нервы. Зеленый чай снимает напряжение.



Вы можете использовать для успокоения во время стресса один или несколько методов. Главное понимать, что многие ситуации решаемы. Человек устроен так, что способен контролировать свое состояние, мысли, эмоции. Регулярные тренировки помогут не

реагировать на незначительный стресс и успешно справляться со сложными ситуациями.

