**Стресс** — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Этой проблеме посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечнососудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

В современной динамичной жизни стресс является нашим постоянным спутником. Жизнь в режиме нон-стоп, наполненная бесчисленными обязанностями и проблемами, неизбежно приводит нас к напряжению и стрессу. Иногда стресс имеет положительную роль – мотивирует нас, помогает нам в процессе обучения и приобретении новых навыков. Но чаще всего стресс оказывает на нас негативную роль — создает постоянное чувство тревоги и паники, [**провоцирует возникновение синдрома хронической усталости**](http://human-med.info/sindrom-xronicheskoj-ustalosti-simptomy-lechenie-i-profilaktika-postoyannogo-upadka-sil.htm), отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье.

## Дыхательные упражнения для снятия стресса

1. **Медленные вдох и выдох.** Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитайте до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

2. **«Дыхание» животом.**Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

3. **Вдох и выдох через разные ноздри.** Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:
— почти никогда (1 балл);
— редко (2 балла);
— часто (3 балла);
— почти всегда (4 балла).

В последнее время…

1. Меня часто раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я хуже многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Затем нужно сложить все получившиеся баллы и оценить результат:

**30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31–45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46–60 баллов.** Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Как снимать стресс?

Простые упражнения для снятия стресса:

1. Медленное дыхание. На четыре счёта сделайте вдох, далее на четыре счёта задержите дыхание. Теперь на четыре счёта выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счёта. Дышите таким образом в течение 5 минут, после которых незаметно наступит расслабление.
2. Дыхание животом. Дышите глубоко, но не грудью, а животом. При каждом вдохе он должен наполняться, округляться. Чтобы контролировать это, положите ладони на область пупка и держите их там. Проделывайте упражнение в течение 5 минут.
3. «Мороженое». Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа.
4. «Визуализация». Чтобы расслабиться, нужно отправиться на отдых. Если сделать это невозможно, то хотя бы пофантазируйте. Представьте, что вы находитесь на берегу моря. Вы сидите на белоснежном песке, вас греет солнце, а ваши ноги омывает прозрачная вода. Перед вами только голубая чистая гладь, все проблемы остались там, за горизонтом. Ваше лицо обдувает нежный ветер, тёплые брызги щекочут вас. Побудьте в таком состоянии хотя бы пять минут.
5. Если вы никак не можете решить какую-то проблему, то вам поможет упражнение «Стратегия». Сконцентрируйтесь на проблеме и продумайте последовательность действий, которые помогут устранить все неприятности. Остановитесь на каждом действии, продумайте его и запомните ощущения, возникающие после каждого шага на пути к решению проблемы. Забудьте о раздражителях, они вам не будут мешать. Запомните план и поверьте в себя. У вас всё получится!
6. Упражнение «Семь свечей». Оно тоже относится к дыхательной гимнастики, но включает элементы визуализации. Представьте, что перед вами семь свечей, и вам их нужно задуть. Глубоко вдохните, наберите полные лёгкие кислорода и задуйте одну свечу. Представьте, как гаснет пламя. По очереди задуйте все семь свечей. Погрузитесь в темноту и пустоту, прогоните прочь все мысли.
7. Возьмите лист бумаги и изобразите ситуацию, которая вас сильно беспокоит и заставляет напрягаться и нервничать. На обратной стороне листа напишите все свои негативные эмоции, которые вызывает ситуация. Выплесните всё, что накопилось. Теперь просто порвите лист или сожгите его.
8. «Глобализация». Представьте себя и свою проблему. Теперь представьте себя внутри большого дома, дом – внутри улицы, улицу – внутри района, район – внутри города, город – внутри страны – страну – на материке, материк – на планете Земля, Землю – в галактике, а галактику – во вселенной. Ваши неприятности после таких мыслей покажутся вам настолько незначительными, что вы перестанете переживать.
9. «Качели». Лягте на пол, ноги согните в коленях и обхватите их руками, округлив спину и приподняв голову или приблизив её к груди. Теперь раскачивайтесь сначала вперёд и назад, а потом из одной стороны в другую. Качайтесь так минуту или две. Вскоре вы заметите, что все плохие мысли ушли.
10. «Тянемся к звёздам». Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх, потянитесь, будто хотите достать с неба звезду. Задержитесь в этом положении. Затем выдыхайте и опускайте руки, расслабьте их и встряхните.
11. «Лимон». Сядьте на диван или на пол, примите позу лотоса. Закройте глаза и представьте, что в вашей правой руке лежит лимон. Сожмите кулак, будто бы выжимаете из фрукта сок. Сжимайте его изо всех сил, пока они не кончатся, а воображаемый сок не вытечет. Теперь представьте, что лимон лежит в другой руке. Также выжимайте из него сок, чтобы вытекло всё, до последней капли.

**Научитесь снимать напряжение, чтобы сохранять спокойствие в любой ситуации!**

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

* Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
* Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
* Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
* Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
* Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
* Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
* Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

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 колени.
* Напрягите и расслабьте бёдра.
* 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 плывёте, - вы полностью расслабились.

 Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.

* Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
* Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
* Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
* Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
* Чтобы найти нужный ритм счёта, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, ещё через неделю – от 30 и так до 50.