**Рекомендации по борьбе со стрессом.**

**I.Позаботьтесь о своем теле**

Движение – наиболее эффективный способ борьбы со стрессом. Это может

быть быстрая ходьба, плавание, бег. Часто люди считают, что у них нет возможности заниматься спортом.Но даже спокойные прогулки на свежем воздухе и самые простые физические упражнения могут оказать благотворное воздействие на ваше состояние. Эффективным способом борьбы со стрессом является массаж. Он снимает мышечное напряжение, нормализует кровяное давление, развивает гибкость и упругость мышц.

Дыхание – самый доступный способ снятия стресса, позволяющий быстро расслабиться, сбросить напряжение. Сосредоточение на дыхании не требует специального места и много времени. Самые простые дыхательные упражнения:

● Если вы встревожены, взволнованы, возбуждены, несколько раз чередуйте

резкий вдох и медленный глубокий выдох.

● Медленно, спокойно и глубоко подышите. Считайте до пяти, когда делаете

вдох, и до семи, когда выдыхаете.

● Сделайте упражнение «Пальчик к пальчику»: крепко прижмите друг к другу

кончики большого и указательного пальцев каждой руки, глубоко вдохните через

нос, почувствуйте напряжение, затем отпустите пальцы и, расслабляясь, медленно выдохните.

Питание – залог хорошего самочувствия. Хорошо сбалансированное питание

играет важную роль в сохранении как физического, так и психического здоровья.

● Не пропускайте завтрак и старайтесь питаться равномерно в течение дня.

● Употребляйте в пищу больше сырых овощей, фруктов.

● Ешьте бананы, в них содержится серотонин (гормон счастья) и витамин В.

● Включайте в рацион комплексные углеводы (хлеб, крупы, картофель) и продукты, богатые кальцием – творог, кефир.

● Уменьшите количество жирной пищи.

● Ешьте меньше соленого и сладкого.

● Не злоупотребляйте алкоголем.

**II.Измените эмоции**

В вашей ситуации вы, возможно, избегаете всего, что доставляет удовольствие, запрещаете себе радоваться, быть веселым. Но именно в тяжелых обстоятельствах особенно важно доставлять радость себе и близким.

● Находите светлые моменты в вашей жизни – они есть, и заслуживают не

меньшего внимания, чем невзгоды и трудности.

● Иногда достаточно улыбнуться, чтобы почувствовать облегчение.

● Делайте что-нибудь с увлечением; хобби – это то, что нужно.

● Не забывайте, что юмор, смех, шутки снимают напряжение и усталость, помогают пережить самые серьезные трудности.

● Праздники, дни рождения, памятные даты помогут вам отвлечься от постоянных переживаний.

**III.Измените мышление**

Задумайтесь над тем, какие мысли вас чаще всего одолевают. Бывают мысли,

избавиться от которых – все равно, что вытащить занозу из души.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мысли, усиливающие стресс.** | **Мысли, снижающие стресс**. |
| Невозможно изменить себя и свою жизнь.  Жизнь должна быть только приятной, в ней нет места боли, горю, страданиям | Человек – хозяин своей жизни.  Не бывает жизни без печали и горя. |
| Все несчастья обрушились на меня, я – самый несчастный человек. | У многих людей есть серьезные проблемы, они также страдают и испытывают боль. |
| Отрицательные эмоции и чувства не зависят от человека, они возникают только из-за внешних обстоятельств. | Человек способен сам справляться со своими эмоциями и контролировать свое  поведение. |

Будьте среди людей

Взаимная поддержка очень важна в трудной ситуации и снижает уровень

стресса. Общая беда сближает людей. Вместе людям легче переносить невзгоды.

● Не отказывайтесь от помощи и поддержки других.

● По возможности сами оказывайте другим помощь и поддержку.

● Участвуйте в групповых мероприятиях (праздниках, собраниях, встречах).

● Используйте любую возможность для дружеского общения.

● Объединяйтесь вокруг общего дела.

Говорите с людьми: разговор – лучшее лекарство от стресса.

● Рассказывайте о себе тем, кто вызывает у вас доверие и готов вас выслушать.

● Говорите о том, что вы чувствуете, а не только о том, что случилось.

● Делитесь своими переживаниями с теми, кто оказался в такой же тяжелой ситуации.

**IV.Учитесь релаксации – навыкам расслабления**

Когда вы раздражены и взволнованы, ваши мышцы напряжены. При релаксации расслабляются мышцы и снижается эмоциональное напряжение – уменьшается беспокойство, тревога, возбуждение. Есть простые способы релаксации, доступные каждому человеку.

● Сделайте паузу в середине дня. Спокойно посидите или полежите в течение

10 минут, ни о чем не думая. Медленно выпейте стакан воды.

● Возьмите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно его рассмотрите.

Разглядывайте его до тех пор, пока не сможете представить его в деталях с закрытыми глазами.

● Если хочется поплакать, не сдерживайте себя. Постарайтесь уединиться и

дать волю слезам.

Попробуйте расслабиться физически. Для этого последовательно сделайте

следующие упражнения.

1. Плавно повращайте глазами – два раза в одном направлении, а затем два раза в другом. Пять секунд смотрите на далекий предмет, а потом на близкий, расположенный на той же линии. Крепко зажмурьтесь, а затем расслабьтесь.

2. Несколько раз широко зевните.

3. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.

4. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.

5. Расслабьте запястья и поводите ими.

6. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.

7. Три раза глубоко вздохните.

8. Мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

9. Напрягите и расслабьте ягодицы.

10. Напрягите и расслабьте икры ног.

11. Покрутите ступнями.

12. Сожмите пальцы ног так, чтобы ступни изогнулись вверх.

13. Расположитесь удобно. Сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Вспомните какое-нибудь приятное место, в котором вы бывали раньше.

Представьте, что вы сейчас там. Почувствуйте звуки, запахи, вспомните свои ощущения. Ощутите радость от своего хорошего настроения. Через десять минут глубоко вдохните и откройте глаза.

Если не можете справиться сами, то в кризисной ситуации можно обратиться к специалистам.

**Куда обратиться за помощью в кризисном состоянии.**

(863)**267-48-15;** Лечебно-реабилитационный центр «Феникс». г.Ростов

**8(800)333-43-24** (звонок бесплатный) –Центр «Феникс» г. Ростов

**8-863-251-14-10** –областной центр реабилитации, коррекции и социальной помощи (при суицидальном риске).

**904- 342- 81-13** - Наталья Владимировна Кожина- ответственная по суицидам в области.