

Способы профилактики тревоги и стресса



В течение года студентами-медиаторами проводились классные часы по обсуждению способов работы со стрессом.

Цель: Знакомство со способами работы по профилактике и преодолению стресса. Расширение собственного арсенала способов профилактики стресса

Способы

Важно соблюдать режим дня. Это позволит поддерживать себя в активном состоянии, не предаваться бесконтрольному поглощению информации, унынию и вредным привычкам. Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения. Регулярные физические упражнения дома. Установите регулярные приемы пищи.

Не стоит лежать с ноутбуком в постели – организуйте себе рабочее место. Перед началом дня умойтесь, переоденьтесь в удобную для вас рабочую, деловую одежду, не ходите целыми днями в пижаме.

Перерыв – это вознаграждение за проделанную работу. И тогда ваша задача – это определить промежуток рабочего времени, после которого Вы будете давать себе разрешение на отдых. Можно, для начала, например, установить таймер на 30 минут работы, а затем сделать короткий перерыв, скажем – на 5 минут. Потом снова поставьте таймер и садитесь за работу. После 30 минут остановитесь и сделайте перерыв, подвигайтесь несколько минут. Удалось ли Вам выполнить определенный кусок работы за 30 минут? Как Вы себя чувствуете? Надо ли изменить интервалы времени? Если да, то начните снова и испытайте его!

Для снижения физического стресса и напряжения помогают самые простые упражнения:

- дыхательные упражнения:

- вдохните воздух, удерживайте его в течение 5 секунд и затем медленно выдохните;

- «вдох» на 4 счета — задержка дыхания на 2 счета — «выдох» на 6 счетов);

- диафрагмальное дыхание (медленное дыхание животом);

- “1-2-3-4-5....9-10 ” возьмите паузу, глубоко и медленно дышите и считайте (до 10 или 100), до тех пор, пока вы не успокоитесь.

- **прогрессивная мышечная релаксация** (поочередное напряжение и расслабление для того, чтобы определить и преодолеть признаки физического напряжения);

- **умывание холодной водой** при сильном волнении;

- **антистрессовые мячики**. Это специальные антистрессовые игрушки – они помещаются в руке, и когда мы их сжимаем, снижается напряжение. Они способствуют высвобождению адреналина, накапливающегося в стрессовых ситуациях, и одновременно помогают улучшить наше настроение.

- **слушание музыки;**

- **систематическая физическая нагрузка**: спорт, уборка, перестановка и т.д.

В ситуации, когда привычный круг общения может измениться, важно помогать окружающим, которые также испытывают напряжение.

– проявляйте заботу друг о друге, с акцентом на положительные эмоции;

– занимайтесь совместной деятельностью (игры, сериалы, занятия спортом, уборка квартиры, приготовление еды и т.д.);

– договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого (время «для себя»). Помните, что для каждого человека продолжительность такого времени своя. Если вы не знаете, сколько вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируетесь на свое состояние;

– сохраняйте дистанционное общение с людьми, которые не находятся в квартире (телефон, Интернет).

Верьте в себя и в свою способность добиваться поставленных целей. Помните о том, что даже после самой тёмной ночи наступает рассвет.

По материалам Интернет – источников:

Психологи МЧС России дали советы, как справиться с тревогой в период самоизоляции / <https://riafan.ru>

Берлянд Ю. Шесть советов от психолога, как в режиме самоизоляции не довести себя до нервного расстройства / Комсомольская правда. Ярославль.

3.04. 2020. [KP.RU](http://kp.ru)

Фотоотчет:

