Способы борьбы со стрессом

Нужно понять, почему эмоции вышли из-под контроля, и принять причину стрессовой реакции. Для этого рекомендуется проанализировать свои чувства, мысли, признаться в своих желаниях, вернуть потерянные ощущения. Сделать это самостоятельно достаточно сложно. При хроническом стрессе нужна профессиональная помощь. Занятия с психотерапевтом включают когнитивную терапию, гештальт-терапию, психоанализ, терапию личностного роста.

**Советы психолога**

Если состояние не достигло критической точки, хорошо помогают самостоятельные способы борьбы со стрессом. Их цель — поверхностная проработка отрицательных эмоций (по принципу «здесь и сейчас»).

 Психологи рекомендуют:

* Записывать мысли, когда накрывает эмоциональная волна. Прочитав написанное спустя некоторое время, можно глубже понять проблему, отделить главное от второстепенного.
* Регулярно убираться в доме. Сумбур в вещах отражается запутанностью в мыслях и чувствах.
* Пить [витамины для нервной системы](https://gorzdrav.org/category/vitaminy-dlya-nervnoj-sistemy/) и общеукрепляющие [поливитаминные комплексы](https://gorzdrav.org/category/polivitaminnye-kompleksy/). Дистресс истощает организм, поэтому нужно восполнять потерянные полезные вещества.
* Максимально увеличить физическую активность. Спорт отвлекает от переживаний, регулярные тренировки ускоряют кровообращение, снижают уровень адреналина в крови.
* Освоить майндфулнесс — искусство управления вниманием, присутствия в настоящем моменте. Помогает снизить тревожность, не поддаваться эмоциональным всплескам, рефлекторным реакциям.
* Принимать на ночь [травяные чаи](https://gorzdrav.org/category/travjanye-chai/). Фитотерапия давно продемонстрировала высокую эффективность.
* Заниматься дыхательной гимнастикой. Упражнения хорошо расслабляют, нормализуют сердечную деятельность, ускоряют обмен веществ.
* Использовать [средства для ароматерапии](https://gorzdrav.org/category/aromaterapija/). Ароматы разных эфирных масел могут взбодрить, поднять настроение, побудить к действию или, наоборот, успокоить, настроить на приятный отдых.
* Найти время на хобби. Давно заброшенные или новые увлечения помогут переключиться с негатива на позитив.
* Общаться с родственниками, друзьями. Высказанная и выслушанная проблема — первый шаг к ее решению.
* Не отказываться от того, что доставляет радость, удовольствие. В периоды эмоциональной нестабильности важно получать положительные эмоции.

Женщинам в этом вопросе хорошо помогает шопинг — покупка новой одежды, [косметики](https://gorzdrav.org/category/kosmetika-dlja-makijazha-lica/) или товаров для дома.

**Потанцуем?**

Один из действенных способов борьбы со стрессом — произвольные танцевальные движения под любимую музыку. Вместе с энергией выплескиваются переживания, страхи, волнение.

**Физические упражнения**

Во время стресса повышается тонус мышц. Рассмотрим несколько простых упражнений для расслабления мышечного аппарата:

* Исходное положение — сидя на полу с широко расставленными ногами. Левую руку кладем на правый бок, глубоко вдыхаем, поднимаем правую руку вертикально и машем ей из стороны в сторону. Повторяем с другой рукой.
* Исходное положение — лежа на спине. Поднимаем ноги, сгибаем их в коленях, подтягиваем к груди и обхватываем руками. Начинаем плавно покачиваться, сохраняя положение тела.
* Исходное положение — сидя, ноги вместе. Поднимаем руки вверх, медленно наклоняемся вперед. Тянемся руками к стопам, стараемся «сложиться» пополам.

Важно не делать резких движений, а выполнять упражнения в неспешном ритме (плавно).

**Техники майндфулнесс**

Из инструментов нужен только будильник:

* В течение минуты смотрим, как движется секундная стрелка, не отвлекаясь на звуки, мысли, эмоции, ощущения.
* Заводим будильник на случайное дневное время. Когда он прозвенит, останавливаемся, отвлекаемся от дел, мысленно отвечаем на вопросы: «Где я? Что слышу? Что вижу? Какие эмоции испытываю? Что чувствует тело?».

Упражнения помогают «вынырнуть» из суматохи, сосредоточиться, успокоиться, снизить тревогу.

В борьбе со стрессом важно научиться переключать внимание с негативных эмоций на позитивные, регулярно отдыхать. Нельзя исключать из жизни спорт, прогулки, отказываться от хобби, общения с друзьями, а также вещей, которые доставляют радость.

**ГОАУСОН “Полярнинский КЦСОН”**

**Наши контакты:**

**Директор:**

Неплюева Виктория Валентиновна

8 (81530) 6-05-04

**Заместитель директора:**

Прилукова Елена Витальевна

8(81530)6-12-50

**Зав. отделением социального обслуживания**

**на дому граждан пожилого возраста и инвалидов:**

Назлиева Елена Константиновна

8(81551) 7-14-62

**Наш адрес:**

**184682 Мурманская область,**

**г. Снежногорск,**

**ул. Мира 5/4**

**Сайт**: plkcson.ru

**Группы ВК**: <https://vk.com/plkcson>, https://vk.com/club106850303

**Адрес электронной почты:**

center@plkcon.ru

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

 **«Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»**

**День осведомленности о стрессе**

**ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК**

**2022 г**