**Стресс**

*Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете*.

**Стресс** - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

**Стресс** – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

**ПРИЗНАКИ СТРЕССА:**

* Вялость
* Утомление
* Плохое настроение
* Потеря аппетита

**Некоторые советы,**

**которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой “инвентаризации”. Говорите мысленно самому себе: ”Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

3. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) ”по косточкам”, как описано в пункте 3.

4. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

6. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется “здесь и сейчас” и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

**Тест «Умеете ли вы управлять своими эмоциями и угрожает ли вашему здоровью нервный срыв»**

1. Трудно ли Вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?

Да – 3, очень часто – 2, иногда – 0, редко – 0.

1. Думаете ли Вы о своих проблемах даже в свободное время?

Очень часто – 5, часто – 4, иногда – 2, редко – 0.

1. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?

Да – 5, часто – 4, иногда – 2, редко – 0.

1. Подолгу ли Вы переживаете из-за неприятностей?

Да – 5, часто – 4, иногда – 2, редко – 0.

1. Сколько времени Вы уделяете себе вечером?

3 часа – 0, 2 часа –0, 1 час – 0, 0,5 часа –2, минуты – 4.

1. Перебиваете ли Вы, недослушав, объясняющего вам что-либо.

Да – 4, часто – 3, в зависимости от обстоятельств – 2, редко – 1.

1. О вас говорят, что Вы вечно спешите.

Да – 5, часто – 4, спешу – 1,никогда - 0.

1. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды.

Да – 3, часто – 2, иногда – 0, редко – 0.

1. Приходиться ли Вам делать несколько дел одновременно?

Да – 5, часто – 4, иногда – 3, редко – 1.

1. Случается ли, что во время разговора Ваши мысли витают где-то далеко?

Очень – 5, часто – 4, случается – 3, иногда – 0.

1. Не кажется ли Вам порой, что люди говорят о случайных и ненужных вещах?

Очень – 5, часто – 4, случается – 3, иногда – 0.

1. Нервничаете ли Вы, стоя в очереди?

Очень часто – 4, часто – 3, иногда – 2, редко – 1.

1. Любите ли вы давать советы?

Да – 4, часто – 3. иногда – 1, редко – 0.

1. Долго ли колеблетесь, прежде чем принять решение?

Всегда – 3. часто – 2, редко – 3, никогда – 0.

1. Как Вы говорите?

Торопливо – 3, быстро – 2, спокойно –0, медленно – 0.

А теперь подсчитаем баллы.

 От 45 до 63 б. – нервный срыв для вас реальная угроза. Проверьте кровяное давление. Не пора ли изменить образ жизни?

 От 20-44 б. – нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться.

 До 19 б. – вам удается сохранять спокойствие и уравновешенность.

 0 б – если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает, это чрезмерное спокойствие.