***Общие принципы борьбы со стрессом***

Надо вырабатывать у себя убеждение, что только вы сами отвечаете за свое эмоциональное и физическое благополучие. Будьте оптимистами. Запомните, что источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий. Как только вы себя поймали на мрачной мысли, переключитесь на что-то хорошее, это поможет видеть жизнь в более светлых тонах.

Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом. Физические упражнения – один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

Приучайтесь ставить себе посильные задачи. Реально смотрите на жизнь, не ждите от себя слишком многого. Реально определяйте границы ваших возможностей, не берите на себя повышенные обязательства, научитесь твердо говорить «нет!», если данная задача вам не по силам.

Учитесь радоваться жизни, получать хоть маленькие радости от каждого прожитого дня. Старайтесь питаться правильно, соблюдайте гигиену питания. Соблюдайте режим дня, высыпайтесь.

Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов.

Вырабатывайте у себя привычки здорового образа жизни, учитесь противостоять вредным привычкам.

Стресс влияет на здоровье человека, поэтому каждому человеку необходимо овладеть эффективными методами борьбы со стрессами, а учиться этому надо со школы.

***Антистрессовые упражнения***

В наше неспокойное время надо научиться мысленно представлять себя в стрессовой ситуации, научиться расслабляться, глубоко дышать, продумывать пути выхода из стресса, проигрывать в воображении весь «сценарий», наметить пути выхода из сложной ситуации.

Сядьте, расслабьтесь и медленно считайте про себя от 10 до 0. Представьте, что вы медленно опускаетесь в глубокую шахту. Закройте глаза, сомкнув веки, внимание – на лежащих на коленях руках, кончиками пальцев «почувствуйте» воздух. А теперь представьте себе яркие поверхности: черный бархат, алый закат солнца, зеленый луг, голубое небо... Соблюдайте указанную последовательность. Упражнения – ежедневные, по 10 минут.

Сожмите кисти рук в кулаки как можно крепче. Подержите так, а затем расслабьте. Повторите. Раздвиньте пальцы как можно шире. Подержите так и расслабьте. Повторите. Сосредоточьтесь на ощущениях тепла или покалываниях в кистях и предплечьях.

Существует три пути психологической защиты от дистрессов: физиологический – преднастроечные реакции в анализаторных системах организма; психологический – самоубеждение малозначимости происшедшего; социальный – преднамеренное избегание конфликтных ситуаций.

Эти упражнения помогут научить свой организм приспосабливаться (адаптироваться) к возникающим трудностям, какие бы они ни были.

***Положительные эмоции***

**Музыкотерапия.** Музыка заметно сглаживает депрессию, а порой и полностью излечивает ее. Слушать музыку лучше в одиночестве, расслабившись, в полусонном состоянии.

*Эмоциональную возбудимость* погашают сонаты для фортепиано Бартока. Слушать по настроению 2–3 месяца. *Раздражительность* устраняется при прослушивании Кантаты № 2 Баха, «Лунной сонаты» Бетховена (лучше после обеда в течение 12 дней). *Тревожность* исчезает, если слушать Шопена, вальсы Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна (по утрам 3–4 недели). *Злобность, агрессивность* уменьшают «Итальянский концерт» Баха, пьесы «Финляндия» Сибелиуса (ежедневно утром и вечером в течение 1 месяца).

*Астению* сглаживают прелюдии и фуги ми-минор Баха, увертюра «Эгмонт» Бетховена, Шестая симфония Чайковского, Венгерская рапсодия № 2 Листа (слушать по утрам 1 месяц).

*Головные боли* заметно уменьшаются при прослушивании опер «Фиделио» Бетховена, «Дон-Жуан» Моцарта, Венгерской рапсодии № 1 Листа, музыки к драме «Маскарад» Хачатуряна (слушать перед ужином в течение 14 дней, через 2 недели – повторить).

*Гипертоническая болезнь* ослабевает, если, предчувствуя повышение давления, прослушать «Ре-минор для скрипки» Баха. (Курс лечения – 1–2 месяца.)

Таковы рекомендации для желающих испробовать действенность музыкотерапии.

***Эмоции и самочувствие***

Разные эмоции оказывают различное действие на организм человека. Когда мы испытываем положительные эмоции, зрачки глаз расширяются, а когда отрицательнее – сужаются. В глазах человека отражается его интеллект, в движениях губ, морщинах на лице – преобладающие эмоции: при удивлении или испуге человек мигает; если отводит взгляд при высказывании ему просьбы – это отказ в ее выполнении. Изменение деятельности вегетативной нервной системы возможно по следующей схеме: мысль – самовнушение – эмоции – стресс – изменение функции внутренних органов в нужную сторону. При сильных или длительных воздействиях нервные клетки впадают в состояние торможения. Это – ключ к воздействию на центральную, нервную систему.

**Положительные эмоции.** Мы почему-то забываем, что в нашем мозгу заложены возможности радовать себя, не ожидая чуда появления этого чувства со стороны. Способ чрезвычайно прост, его основа – улыбка. Как только проснулись – улыбнитесь. Подумайте о чем-нибудь приятном в наступающем дне и снова улыбнитесь. Улыбайтесь и по вечерам перед отходом ко сну. Из всех телесных движений смех – самое здоровое: он активизирует и бодрит весь организм.

**Для снятия напряжения:** сядьте поудобнее, спину держите прямо. Мышцы, в том числе мышцы лица, расслабьте, дыхание – ровное. Глубокий вдох, одновременно зажмурьтесь на 2–3секунды с напряжением мышц лица. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, постепенно открывая глаза. Во время медленного выдоха улыбнитесь несколько раз.

***Влияние цветового спектра***

Каждой эмоции соответствует свой цвет: спокойствию – зеленовато-синий, отвращению – сине-фиолетовый и т. д. Один из способов управления эмоциями – усиление иди ослабление их с помощью индивидуальной цветовой шкалы. Установлено, что длинноволновая часть цветового спектра действует возбуждающе (красный, оранжевый, желтый), а коротковолновая – успокаивает или угнетает (голубой/синий, фиолетовый).

Чтобы преодолеть отрицательное эмоциональное состояние, надо отвлечься от него и сосредоточиться на объекте, вызывающем положительную эмоцию, например на красивом цветке, или любимой мелодии, или просто на подсчете собственного пульса.

Полезна предварительная «проработка» своего поведения в случае возникновения стрессовых обстоятельств. Вы получаете так знания, которые пригодятся для решения трудного вопроса, специальную тренировку эмоциональной реакции на неожиданные ситуации.

Предлагаемый путь – это не уход от трудностей, а их преодоление.