

### 8 профилактических правил для всех и каждого

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь.
2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сдерживайте эмоции.
3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть слишком сложными.
4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме.
5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, почитать).
6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые телефонные звонки останутся без ответа.
7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород.
8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберет вас от многих

## **Упражнения для снятия стресса**

### **Упражнение 1.**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секун
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

### **Упражнение 2.**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь пол-ным покоем. Когда вам покажет

### **Упражнение 3.**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на колени

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен длиться в 2 раза дольше, чем вдох)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдохните

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух превращается в облака

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от внешнего мира

### ***Способы борьбы с отрицательными эмоциями***

Предлагаем вам некоторые способы, которые могут помочь в избавлении от таких малоприятных состояний, как уныние, растерянность, депрессия.

**ВЫГОВОРИТЕСЬ!** Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В психологии такого человека условно именуют “жилеткой”. Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией

сохранения тайны исповеди!).

**НАПИШИТЕ ПИСЬМО!** Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

**СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК!** Эту рекомендацию можно выполнить как буквально, так и в переносном смысле - “подарив” себе несколько часов или целый день приятного времяпрепровождения. При этом помните, что такого рода “подарки” нельзя делать слишком часто, иначе радость от них заметно потускнеет.

**ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ!** Всегда есть человек, нуждающийся в чьей-то помощи, хотя бы в том, чтобы его выслушали. Переключив свою энергию на помощь “ближнему”, вы не только сделаете доброе дело, но и поможете себе выйти из пассивно-упаднического настроения, активизируете себя, ибо творить добро всегда приятно.

**РАСТВОРИТЕ ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ!** Если вы сможете заснуть, то это один из наиболее простых и во все века используемых способов расставаться с унынием и плохим настроением. Отдохнувший мозг направит мысли в русло более конструктивных решений и оптимистического отношения к жизни и проблемам, которые неизбежно возникают. Не случайно почти у всех народов есть пословица соответствующая известной русской “Утро вечера мудренее!”. Не забывайте только, перед тем как заснуть, настроить себя на то, чтобы, проснувшись, вы посмотрели на мир без прежних горьких мыслей, от которых опускаются руки и ничего не меняется в лучшую сторону.

**“НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА!”** Эта известная поговорка может служить девизом направленности ваших мыслей и действий. Составьте список всего хорошего, что присутствует в вашем положении, бесстрастно проанализировав то событие, которое повергло вас в уныние и тоску. Составив его, направьте все силы на воплощение в жизнь того, что написано - пускай хорошее постепенно начинает перетягивать плохое!