***Осторожно, СТРЕСС!***

**Стресс** — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы. Но если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний. Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

**Симптомы стресса:**

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

• Плохой, беспокойный сон.

• Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

• Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

• Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

**Перечислим некоторые советы, которые могут помочь Вам выйти из состояния стресса:**

* *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.
* *Минутная релаксация.* Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что Вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае Вы можете изменить "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
* *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".
* 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.
* *Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.* Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
* *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.
* *Включите успокаивающую музыку*, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в неё, концентрироваться на ней (локальная, концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.
* *Возьмите калькулятор* или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней Вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит Вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день Вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким, по счету был этот день вашей жизни.
* *Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему* с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. 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.

**Ослабить преподавательский стресс можно, если:**

* *Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.*
* *Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.*
* *Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.*
* *Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.*
* *Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё Ваше время. Имея возможность отвлечься, Вы почувствуете прилив интереса к своему труду.*

***Будьте здоровы! Удачного дня!***