

Пути преодоления стресса

Человек может разряжаться от стрессовых воздействий смехом. Смех – это могучее лечебное средство. Под воздействием смеха организм человека оздоравливается. Железы внутренней секреции улучшают свою деятельность, снимаются головные боли и утомления.

Сердце начинает работать в благоприятном ритме, нормализуется давление. В течение дня для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут.



Способы снятия нервно-психического напряжения



- Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.



Упражнения для снятия стресса

- *Упражнение 1.*
- Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
- 1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

