



АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ

9 профилактических правил для всех и каждого

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1–1,5 литра в день.

5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это

делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, высвечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберезет вас от многих тяжелых стрессов.

Не будь побежден злом,



но побеждай зло добром.

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС.



Жағымды психологиялық көңіл - күй орнату.



1. Көңіл-күйіңіз үнемі көтеріңкі жүрсін десеңіз, өзіңізді бақылап үйреніңіз. Болар-болмас нәрсеге өкпелемеңіз, жақын адамдарыңызбен ерегіспеуге тырысыңыз, оларды кешіре біліңіз. Кешірімді болсаңыз сіз күйретудің алғашқы себепкері – кекшілдіктен құтыласыз.
2. Әлемге жеңіл әзілмен қарап көріңіз. Егер сізді біреу ренжітсе немесе сіз басқа да бір ауыр жағдайға душар болсаңыз бәрібір сіз оны күлкімен жеңуге тырысыңыз. Басыңызда «бәрі де өтеді, кетеді» деген ой тұруы керек. Жақсылыққа сенген сайын жаман ойлар мен жамандық та жоғалады.
3. Үйде отырып алып бүкіл әлемге өкпелемеңіз. Көшеде, достар мен таныстар арасында көңіл-күй төмен болмайтынына күдіктенбеңіз. Бұл дәлелденген!
4. Өз өміріңізге жаңалықтар енгізуге тырысыңыз. Психологтар күн өткен сайын киім кию стилін, өзіңіздің сүйіп істейтін тірлігіңізді – хоббиіңізді, үйдегі жиһаздарыңызды өзгертіп отырсаңыз, көңіл-күйіңіз де өзгеріп, жаңалыққа қарай бұрыла бастайды дейді. Өмірдегі әрбір жаңалық пен өзгеріс адамды өмір сүруге құлшындыра түседі.
5. Босаңсуды үйренгеніңіз жөн. Өзіңізге ұнамайтын жұмыспен айналысып жатсаңыз да тек қана жақсы нәрселерді ойлаңыз. Мысалы, алда достарыңызбен немесе сүйікті адамыңызбен кездесетініңізді еске алып, көңіл-күйіңізді сол жаққа аударғаныңыз дұрыс. Хош иісті шам туралы ұмытпаңыз. Эфир майы көңіл-күйіңіз бен ішкі дүниеніңізге жақсы әсер етеді, мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот өте пайдалы.



6. Суда жүзумен айналысыңыз. Су дененің тынығуына, босансуына әсер етеді. Көңіл-күй мен күш-қуатты арттырады.
7. Тоқтап, жан-жағыңызға қараңыз... Батыстың адамдары кейде ойлануға да уақыттары болмай, қай бағытқа кетіп бара жатқандарын аңғармай да қалады екен. Сіз үй-ішін уақтылы жинап, тазалап тұруға дағдыланғаныңыз сияқты ойыңызды, мақсатыңызды, байланысыңызды да үнемі реттеп отырғаныңыз абзал.



Педагог –психолог Абуталипова Д.С.