**Стресс** – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров

***1. Расческа***
В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает “разогнать” кровь и расслабить мышцы.
***2. Съесть мороженое***Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.
***3. Массаж***Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.
***4. Потереть ладони***Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.
***5. Смыть конфликты и стрессы***Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.
***6. 27 предметов***
Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.
***7. Лестница***
Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.
***8. Краски***Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр.
***9. Чай с гибискусом***При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус на дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их и таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.
***10. Взмахи руками***У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника – отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.
***11. Уборка***Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.
***12. Минута на размышление***Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.
***13. Ароматерапия***Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.
***14. Танцы***
Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же, танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе.



***СТРЕСС***

*Жил на свете злобный карлик.*

*Звали странно его - Стресс.*

*Вероломный и коварный,*

*Проявлял он интерес.*

*К тем, кто ноет, к тем, кто плачет,*

*К тем, кто черным видит мир*

*Ну, не мог он жить иначе -*

*Так обязывал «мундир».*

*От обид и ссор нелепых*

*С оскорбленьями и без,*

*Задирал он нос до неба,*

*Мнил себя гигантом Стресс.*

*Ах, ты карлик злобный, вредный.*

*Откровенно говоря.*

*Зря ликуешь ты победно,*

*Не твоя добыча я.*

*Легкомысленная слишком,*

*Чтобы думать о плохом,*

Забирай-ка барахлишко

И прошу, покинь мой дом...

***Можешь в тучку превратиться***

***И грибным дождем пролиться!***

*МБДОУ «ЦРР – Карагайский детский сад №4»*

**Способы снятия стресса**

**14 неординарных способов от психолога.**



 с.Карагай, октябрь 2017г.