

## **Как преодолеть стресс при большой физической нагрузке.**

**Определение понятия: «Стресс»** – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие.

### **Приёмы снятия стресса**

1. **Перенос** - позволяет отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например, на посторонние предметы.
2. **Переключение** - рекомендуется думать о чём-нибудь приятном.
3. **Изменение масштаба событий** – попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится.
4. **Накопление радости** – положительные эмоции - мощный антистрессовый фактор.
5. **Мобилизация юмора**. Смех отличное противодействие стрессу.
6. **Отчуждение** – мысленное представление неприятной ситуации и мысленное затушёвывание этого образа снижает эффект его отрицательного влияния.
7. **Интеллектуальная переработка** – постараться найти в плохом нечто полезное для себя.
8. **Разумный эгоизм**. Помнить о себе, любить и принимать себя таким, какой ты есть.
9. **Разрядка**. Физическая работа, любимое занятие и т.д.
10. **Интуиция**. Имеет смысл доверять предчувствиям, использовать их для подготовки к возможным стрессовым ситуациям.
11. **Мысленный барьер**. Мысленно очерчиваете психологический барьер, о который разбиваются все травмирующие воздействия.

### **Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций.**

1. **Ставьте перед собой цели!** Ключевую роль в защите от стрессов играет осознание своих жизненных целей. Отсутствие целей – один из самых сильных стрессов.
2. **Улыбайтесь!** Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора. Оно позволяет переоценить значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.
3. **Снизить интенсивность физических нагрузок!**

4. Учитесь правильно расходовать время! Занимайтесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали. Научитесь выполнять дела в порядке их значимости.
5. Оценивайте свои возможности реалистично! Не взваливайте на себя работу, на которую у вас не хватит времени.
6. Наслаждайтесь успехом! Радуйтесь даже самым маленьким достижениям, поздравляйте окружающих и сами себя, когда удалось закончить какое-либо дело.
7. «Орлы не охотятся на мух!» Научитесь игнорировать мелкие неприятности.
8. Будьте оптимистом, используйте возможности позитивного мышления. Целенаправленно создавайте положительный эмоциональный настрой и заботьтесь о его сохранении.
9. Не упрекайте и не ругайте самого себя! Принимайте себя таким, какой вы есть. Не тратьте силы на самобичевание, а направьте их на поиски решения ситуаций.
10. Для положительного эмоционального настроения используйте подбадривающий разговор с самим собой.
11. Думайте о себе как об удачливом человеке. Это позволит на самом деле ощущать себя сильным и действовать более уверенно и успешно.
12. Старайтесь больше общаться с оптимистичными, позитивными людьми.
13. Стремитесь к здоровому образу жизни! Правильно питайтесь, высыпайтесь, больше двигайтесь.
14. Отдыхайте правильно! Наполнение своего отдыха яркими положительными эмоциями – одно из сильных профилактических средств синдрома хронической усталости и стресса.