**Шановні учні закладу ДЗП(ПТ)О «Харківського вищого професійного училища швейного виробництва та побуту».**

Щодня ми попадаємо у різні стресові ситуації. Комусь вдається швидко з них виходити, а іншим потрібно для цього більше часу та зусиль.

***Практичний психолог Деренська Г.М.,*** надасть досить не складні рекомендації, як швидко самостійно вийти із стресового стану та заспокоїтися.

«Перш за все варто розуміти, що стрес досить корисна річ для нашого організму. Він допомагає мобілізувати сили, ресурси, які в своєму щоденному житті не задіємо. Тому час від часу знаходитись у стресовому стані корисно.

Пропоную, для початку пройти нескладний **експрес – тест «Стан нервової системи»** (для самоконтролю). Ці 9 запитань допоможуть швидко оцінити стан вашої нервової системи . Зараз ви бачите картку з номерами цих питань та вільними клітинками під ними.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ запитання** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Зафарбуй клітинку** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Зафарбуйте клітинки у два кольори : якщо хочете відповісти **«так»**, то фарбуйте **червоним**, а якщо **«ні»** - **синім**. Вважаю, вам має вистачити

2 хвилини! Можете починати.

**Питання тесту:**

1.Чи гримаєте ви дверима, коли незадоволені або розсерджені виходити з кімнати?

2.Чи дратують вас речі, що розставлені по кімнаті, і які ви постійно зачіпляєте, проходячи повз них?

3.Чи втрачаєте ви контроль над собою в диспуті з іншими?

4.Чи перериваєте співрозмовника під час розмови?

5.Чи розмахуєте руками під час розмови?

6.Ви не можете втримати кінчиками пальців аркуш паперу так, щоб він не тремтів?

7.Чи говорити іноді ви самі з собою?

8.Чи можуть вас образити незначні дрібниці?

9.Чи довго ви не можете заснути ввечері?

**Інтерпретація:**

* Якщо на всі запитання ви відповіли «так», про що сигналізує червоний колір, знайте, ваше нервове напруження переходить за межі.
* Якщо ви відповіли «так» 7 разів – помітна тенденція «жити на нервах», що до гарних наслідків не приведе.
* Якщо серед ваших відповідей переважає синій колір і тільки три «так», то можете вважати свою нервову систему в порядку.

Якщо ж стресів забагато і подолати їх стає складно,пропоную три найпростіші методи, як заспокоїтись.

1. **Дихальна гімнастика** – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робити вдих/видих,а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п’ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло.
2. **Адреналіновий барометр.** Коли ми знаходимось в стані стресу, то емоції нас захлинають. У цей час важливо відволіктись, перефокусуватись із негативних емоцій на позитивні. Можна згадати якийсь веселий чи приємний випадок, подумати про щось добре. До прикладу, можна уявити, що тримаєш на руках маленьке кошеня. Тоді градус нервового напруження спаде.
3. Ще один з найпростіших і швидких методів – **позитивне мислення.** У всього є свої плюси та мінуси. Важливо пошукати плюси у стресу. До прикладу, когось відчитав педагог, треба собі подумати «це добре, що педагог вимагає від мене більшого, отже в мені бачить більший потенціал». Важливо у будь – якій ситуації шукати позитив.

Ці методи можна використовувати як окремо один від одного, так і послідовно – дихання, відволікання та налаштування на позитивні думки.

**Пам’ятайте:** ми притягуємо те, про що думаємо.

Бажаю вам міцного здоров’я та ефективної боротьби зі стресом та його наслідками!