

«Практики, позволяющие снимать стресс»

Хроническая усталость, снижение трудоспособности, потеря интереса к жизни, апатия, ощущение безысходности — все это симптомы эмоционального истощения. Такое состояние возникает по разным причинам. Как правило, оно развивается из-за постоянного напряжения, ежедневного стресса и чрезмерных нагрузок. Неудовлетворенность карьерой, однообразные обязанности и нереализованные мечты тоже могут сыграть свою роль.

Если вы обнаружили у себя признаки эмоционального истощения, надо срочно что-то с этим делать. **Вот несколько рекомендаций, которые помогут изменить ситуацию к лучшему.**

1. Больше отдыхайте

Круглосуточная работа на износ — прямой путь к нервному истощению. Любому человеку необходимы периоды восстановления. И вам тоже.

1. Учитесь разумно сочетать нагрузку с отдыхом! Устраивайте себе короткие перерывы в течение дня, чтобы немного отвлечься от дел, развеяться и снять напряжение. Возьмите за правило: час интенсивного труда — 7 минут отдыха. Так вашей энергии хватит до самого вечера.

2. Уходите из вашего учреждения вовремя. Отказывайтесь от сверхурочной работы допоздна и по выходным.

3. Относитесь к досугу как к важной части вашего графика. Что доставляет вам удовольствие и помогает расслабиться — поход в спа-салон, прогулка по лесу или чтение хорошей книги? Выделяйте в своем расписании время на эти занятия, и вам будет легче пережить долгую трудовую неделю.

Предлагаем упражнения для отдыха и заряда энергии:

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение 5. «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

Упражнение 6. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение 7. «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 8. Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

2. Упрощайте и отпускайте

Вы разрываетесь между кучей дел? Пытаетесь впихнуть в график все больше задач? Скользите по поверхности множества проектов, а на то, что действительно важно, никак не можете выкроить время?

Неудивительно, что стресс, тревога и хроническая усталость стали вашими постоянными спутниками.

Определите приоритеты и избавьтесь от всего лишнего — как на работе, так и в личных делах. Надо уметь отказываться не только от тех вещей, которыми вы не хотите заниматься, но и от того, что вам нравится. Вместо того чтобы распыляться на тысячу вещей сразу, сконцентрируйтесь на самом главном, а остальное пока выбросьте из головы.

3. Перфекционизм плохо влияет и на продуктивность и на эмоциональное состояние.

Перфекционисты любую работу стараются выполнить на отлично и очень расстраиваются, когда результат не дотягивает до идеала. Но абсолютного совершенства достичь невозможно, да и нет в этом необходимости. Всегда пытаться быть безусловно лучшим во всем значит безрассудно растрачивать энергию.

Лучше вложите усилия в то, чтобы разделить задачи на действительно важные, не очень важные и вообще не важные. Перво-наперво надо определить не верхнюю планку, а приемлемый уровень выполнения. Наверное, где-то действительно нужна скрупулезность, но в большинстве случаев выкладываться на все сто нет никакого смысла.

Гордитесь своей работой, даже если она всего лишь «на уровне», и не посыпайте голову пеплом по любому поводу.

Предлагаем игру «Рисунок на спине»

Инструкция: встать в круг, «паровозиком», друг за другом. Ведущий схематично на листе изображает: солнце, птиц и море. Молча показывает одному из участников. Он изображает рисунок пальцем на спине впереди стоящего. Следующий изображает у впереди стоящего то, что он понял по ощущениям. И далее по кругу. Последний озвучивает, что получилось. Ведущий предьявляет всем рисунок на бумаге!

4. Уделяйте внимание всем сферам жизни

Эмоциональное истощение может быть связано с тем, что вы очень много сил отдаете чему-то одному — работе, учебе или семье, — а на остальное не остается времени. Дело в том, что для счастья нам необходим баланс между всеми сферами жизни.

Возможно, вы успешны в карьере, но совсем перестали общаться с родными и друзьями. Или вас настолько затянула бытовая рутина, что пришлось отказаться от любимых увлечений. Вспомните о своих нереализованных потребностях, интересах, мечтах. Оставьте для них место в своем графике.

Это не значит, что нужно фанатично хвататься сразу за все. Ставьте конкретные цели в каждой сфере и продвигайтесь вперед маленькими шагами.

5. Заботьтесь о здоровье

Спорт, полноценный сон, правильное питание, прогулки на свежем воздухе — все это поможет вам стать устойчивее к стрессу. Если вы начнете прислушиваться к потребностям своего тела и следить за здоровьем, у вас появится больше энергии, а настроение улучшится.

Предлагаем игру «Геометрические фигуры»

За определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 сек

Квадрат – за 10 секунд

Треугольник – за 8 секунд

Ромб – за 6 секунд

Круг – за 3 секунды.

6. Отдыхайте от гаджетов

Следите, чтобы гаджеты и социальные сети не занимали слишком много места в вашей жизни. Как говорится, все хорошо в меру.

Подробно о том как отдыхать от гаджетов вы можете ознакомиться в памятках.

7. Учитесь управлять эмоциями

Проблемы, трудности, душевные потрясения будут всегда. Устранить все источники стресса невозможно. Но вы способны научиться управлять сложными эмоциями и, в конечном счете, жить более спокойно, счастливо и гармонично.

Почитайте о разных техниках самоуспокоения — медитации, дыхательных практиках, дневниковой терапии и так далее. Выберите те, что подходят вам больше всего, и пользуйтесь ими, чтобы справляться с ежедневным стрессом.

Предлагаем игру «Букет»

Ведущий стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники группы выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или участниками, например, роза ландыш и пион. По команде водящего меняются местами те участники, чей цветок он назвал, а по команде "букет" меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников, который становится следующим водящим.

8. Сверьтесь со своими жизненными ценностями

Что для вас по-настоящему важно в жизни? К чему вы стремитесь? Что вас вдохновляет? Находите ли вы смысл в том, чем занимаетесь сейчас? Нет ли у вас чувства, что вам чего-то не хватает?

Ответьте на эти вопросы, чтобы свериться со своим внутренним компасом. Если вы сбились с пути, возможно, вам надо поставить новые цели, поискать себя в другой сфере деятельности, сменить работу или место жительства.

Только не принимайте скоропалительных решений. Для начала просто замедлитесь и отдохните. А потом можно будет подумать и о более серьезных переменах.

Завершающее упражнение «Пожелание»

Закончим нашу встречу пожеланиями на сегодняшний день.

Каждому участнику дается лист бумаги, надо закончить предложение «Я желаю ...». Затем ведущий собирает листы с пожеланиями и кладет в мешочек. Каждый участник из мешочка достает первый попавшийся лист с пожеланием и зачитывает вслух.

Подведение итогов занятия.

Резюме ведущего.

Прощание.