Что помогает справиться с высокой умственной нагрузкой.

Стресс вызывает напряжение мышц, необходимое для борьбы или бегства. Чаще мы не догадываемся, что тело напряжено, так как мы привыкли к состоянию напряженности. Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, ванна и душ (*Минимальная водная процедура – пятнадцатиминутный душ комфортной температуры*), сон (*Основные правила качественного сна – режим сна, прекращение интенсивной деятельности перед сном*), плавание, физическая нагрузка, аутотренинг и т. д. Физическая активность способствует вырабатыванию мозгом эндорфинов, гормонов радости. Если физическая активность войдет в привычку, человек будет ежедневно получать порцию эндорфинов, необходимых для противостояния стрессу. (*Минимальная физическая активность – получасовая быстрая ходьба на свежем воздухе*)

Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Разорвать его помогут следующие упражнения: «Дыхание для новичков» (*Примите удобное положение; на счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму, на счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму, делайте паузу перед следующим вдохом*); «Дыхание в чрезвычайных ситуациях» (*Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже, задержите дыхание, выдыхайте медленно через рот, сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно, повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом*)

Список антистрессовых продуктов питания включает зерновые культуры (*Содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение*), рыбу, куриное и др. нежирное мясо (*Содержат белки, стимулирующие умственную деятельность*), овощи, фрукты (*Содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом*), молочные продукты, орехи (*Содержат калий, способствующий расслаблению мышц*)

Когда тело расслаблено, мозг спокоен. Однако есть специальные методы укрощения буйного разума, такие, как сосредоточение на захватывающей внимание деятельности, погружение в приятный воображаемый или вспоминаемый образ, прослушивание музыки, специальные психологические упражнения, медитация и др. Интенсивность стресса определяется отношением к стрессовой ситуации. Если человек хочет меньше стрессов, ему следует освободить мышление от ошибочных суждений. (*Ошибочные суждения проявляется в таких вредных советах, как «Делайте катастрофу из любой самой мелкой неприятности», «Увеличивайте свое негативное отношение к ситуации», «Превращайте неприятное событие, которое может произойти, в событие, которое произойдет наверняка», «Вместо «все будет хорошо» употребляйте бесконечные « А что, если…», «Делайте самый общий вывод на основе отдельных фактов», «Употребляйте бездоказательные суждения, домысливайте», «Не обуздывайте свои нереалистические ожидания», «Впадайте в ярость при противоречии ваших ожиданий и реальности», «Чувствуйте себя хорошо только при условии, что вас одобрили, что результат вашей деятельности лучше, чем у других, что результат вашей деятельности - максимум, на что вы способны»)*

Перестать тревожиться помогут такие приемы, как переключение на какой-либо увлекательный вид деятельности, прогулка быстрым шагом, физическая активность, рассказ о тревоге кому-либо, расслабление с помощью дыхания или мышечной релаксации, интенсификация переживаний тревоги, воображение позитивного образа будущего и др.

Шкала симптомов стресса

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждый из приведенных ниже симптомов,
зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того,
как вы себя чувствуете в последнее время.
Над вопросами долго не задумывайтесь,
поскольку правильных или неправильных ответов нет».

№		никогда	иногда	часто	очень часто
1	Усталость	0	1	2	3
2	Чувство беспомощности, безнадежности	0	1	2	3
3	Сильное сердцебиение	0	1	2	3
4	Злоупотребление энергетич. напитками	0	1	2	3
5	Частый пульс	0	1	2	3
6	Курение	0	1	2	3
7	Усиленное потоотделение	0	1	2	3
8	Транжирство	0	1	2	3
9	Учащенное дыхание	0	1	2	3
10	Злоупотребление лекарствами	0	1	2	3
11	Боли в шее, плечах	0	1	2	3
12	Огорчение	0	1	2	3
13	Боли в пояснице	0	1	2	3
14	Беспокойство	0	1	2	3
15	Скрежетание зубами, стискивание челюстей	0	1	2	3
16	Раздражительность	0	1	2	3
17	Сыпь	0	1	2	3
18	Беспокойные мысли	0	1	2	3
19	Головные боли	0	1	2	3
20	Нетерпимость	0	1	2	3
21	Холодные ладони, ступни	0	1	2	3
22	Депрессия	0	1	2	3
23	Чувство сдавленности в груди	0	1	2	3
24	Потеря интереса к окружающим	0	1	2	3
25	Тошнота	0	1	2	3
26	Злость	0	1	2	3
27	Диарея, запор	0	1	2	3
28	Проблемы со сном	0	1	2	3
29	Проблемы с желудком	0	1	2	3
30	Забывчивость	0	1	2	3
31	Обкусывание ногтей	0	1	2	3
32	Навязчивые, скачущие мысли	0	1	2	3
33	Подергивания, нервный тик	0	1	2	3
34	Неугомонность	0	1	2	3
35	Трудности с глотанием, сухость во рту	0	1	2	3
36	Проблемы с концентрацией внимания	0	1	2	3
37	Простуда	0	1	2	3
38	Приступы плача	0	1	2	3
39	Недостаток энергии	0	1	2	3
40	Низкая работоспособность	0	1	2	3
41	Переедание	0	1	2	3

Сумма всех зачеркнутых цифр _____

Уровень стресса складывается из суммы зачеркнутых цифр к высказываниям

Уровень стресса	Состояние
0 - 20 баллов	Стресс ниже нормы
20 – 40 баллов	Стресс в норме
40 – 50 баллов	Стресс выше нормы

50 – 123 балла	Стресс значительно выше нормы