**Профилактика стресса. Управление стрессом.**

Способы для профилактики стрессовых ситуаций.

1. Действия самих сотрудников: создавать приятные отношения со всеми коллегами, устанавливать реалистические сроки для исполнения важных проектов, ежедневно находить время, чтобы расслабиться, иногда ходить пешком, не откладывать работу с неприятными проблемами, «не откусывать больше, чем можно съесть», и др.

2. Мероприятия работодателя для сотрудников: выявление факторов риска и отклонений здоровья, внедрение программы физических упражнений, проведение социальных и культурных мероприятий и др.

3. Меры по совершенствованию управления организацией (создание сотрудникам, испытывающим стресс, определенной обстановки на рабочем месте): исследование причин возникновения стресса, изменение служебных обязанностей сотрудника, проведение обучения, установление гибкого графика, улучшение условий труда и др.

Пять советов по управлению стрессом.

Совет первый. Определите, относитесь ли вы к группе риска (о которой написано выше). Если да, то в любой экстремальной ситуации научитесь решать, что вы можете сделать, а что просто не в ваших силах или компетенции. Научитесь смеяться над собой в тех ситуациях, где вы допустили небольшую оплошность. Чувство юмора всегда помогает снизить напряжение. А умение посмеяться над собой безо всякого смущения свойственно людям, которые умеют ценить себя и которые свободны от внутреннего конфликта. Конечно, они стараются изменить вещи в желаемом направлении, если это возможно, но в то же время они способны быть гибкими.

Совет второй. Учитесь наблюдать за собой и осознавать, почему определенные события вызывают в нас напряжение, печалят или раздражают. Попробуйте составить список подобных ситуаций. |

Совет третий. Иногда люди принимают слова и действия других на свой счет, хотя для этого нет никаких веских оснований. Будьте более реалистичны, и прежде чем обидеться или рассердиться на кого-то, разберитесь, действительно ли люди хотели обидеть вас.

Совет четвертый. В стрессовых ситуациях старайтесь сконцентрировать свое внимание на проблеме, а не «застревать» на собственных отрицательных эмоциях. Попытайтесь найти альтернативные способы решения и выберите из них то, что считаете более приемлемым.Совет пятый. Занимайтесь профилактикой стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте простые релаксационные упражнения. А если вы находитесь в состоянии стресса, то не копите отрицательные эмоции, поделитесь проблемами с коллегами, с близкими людьми.

Специалисты рекомендуют для снятия эмоционального напряжения стремиться к снижению мышечного напряжения. Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой и мышечное напряжение является внешним проявлением неприятных эмоций (страха, гнева и др.). I Соответственно, расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) имеет двоякое физиологическое значение, так как является как самостоятельным фактором снижения эмоциональной напряженности, так и вспомогательным фактором подготовки условий для переходного состояния от бодрствования ко сну. Подобные упражнения помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны нерешительным, тревожно-мнительным, склонным к длительным переживаниям людям. Для того чтобы перейти в состояние физического и душевного покоя, достаточно регулярно выполнять упражнения для кистей рук и мышц лица (маски релаксации).

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.

Таким образом, алгоритм релаксации мышц может быть следующим:

□ вдох — медленное напряжение мышц;

□ небольшая задержка дыхания — максимальный уровень напряжения;

□ выдох — расслабление мышцы или группы мышц.

Маски релаксации для мышц лица

1. Маска удивления. И. П: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

 2. Маска гнева. И. П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

3. Маска поцелуя. И. П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы («куриная гузка» или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. Маска смеха. И. П.: стоя или сидя. Попеременно сжимать и разжимать зубы, сжимать постепенно, разжимать резко, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередовать вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц. Можно выполнять упражнение с жевательной резинкой.

И. П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта — маска смеха, с выдохом — расслабить напряженные мышцы.

5. Маска недовольства. И. П.: стоя, сидя, лежа. С вдохом — энергично, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить

углы рта — с выдохом — расслабить мышцы лица.

Упражнение для круговых мышц глаз

□ И. П.: голова на подушке или на спинке кресла. Сидя или лежа, с медленным вдохом мягко опускать веки, постепенно наращивать напряжение главным образом за счет круговых движений глаз. Прикрыв веками глаза, начать их жмурить как можно сильнее. После максимального зажмуривания — секундная задержка дыхания, после чего со свободным выдохом опустить веки.

□ И. П.: сидя или стоя. Приложить язык к корням верхних зубов (в положении звука «т», «д»). Постепенно, одновременно со вдохом, упираться кончиком в верхние зубы. Затем краткая задержка дыхания. Одновременно зафиксировать напряжение. Свободный выдох через рот. При таком выдохе расслабленный язык станет немного вибрировать.

Каждое упражнение выполняется по нескольку раз.

Для снятия нервно-мышечного напряжения, кроме использования упражнений на релаксацию желательно учитывать следующие рекомендации:

1. Даже в самой ужасной ситуации можно найти положительные моменты.

 2. Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: «Я не стану волноваться сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра».

3. Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.

4. Даже в самом плохом расположении духа постарайтесь устроить себе маленький праздник, и душевная разрядка наверняка наступит.

5. Не впадайте в неподвижность, если попали в беду: не сидите у окна, двигайтесь, рассказывайте окружающим о случившемся. В одиночку победить стресс трудно!

6. Алкоголь — не лучший способ расслабиться. Он лишь на время помогает избавиться от мрачных мыслей .

Кроме того, каждый из нас может найти собственные рецепты, которые будут подходить только ему и никому больше. Наверное, стоит положиться на интуицию, попробовать поэкспериментировать и изобрести такое «лекарство». Конечно, оно тоже не будет идеальным и универсальным, но даже если оно поможет хоть несколько раз, это сделает каждого из нас немного счастливее.