

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС ИЛИ ЖИЗНЬ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Как справиться с экзаменационным стрессом. Общие советы:

- **Поверьте в себя.** Вы бы не смогли обучаться на этом курсе или изучать тот или иной предмет, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

- **Не пытайтесь быть совершенным.** Тянуться к звездам – это прекрасно, но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что, получая оценку меньше «отлично», означает провал, вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

- **Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.** Если вам что-то непонятно в материале курса, то расстройство и стресс вам не помогут. Необходимо решать вопросы в корне, следуя советам преподавателя или прибегая к помощи товарищей.

- **Не держите все в себе.** Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

- **Смотрите на все в перспективе.** Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

- [*Советы для подготовки к экзамену*](#)
- [*Советы для сдачи экзамена*](#)
- [*Как завоевать расположение экзаменатора*](#)
- [*Управление эмоциями*](#)
- [*Борьба со стрессом*](#)
- [*Жизнь без стрессов*](#)
- [*Чтобы успокоить нервы, задержите дыхание*](#)
- [*Упражнения для снятия усталости*](#)
- [*Сезонная депрессия*](#)
- [*Перечень успокоительных средств*](#)
- [*10 шагов к успеху*](#)
- [*Правила для тех, кто хочет сохранить психологическое здоровье*](#)

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

- Имейте в запасе достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.

- Для начала хорошо определить, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.

- Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы вы смогли следить за временем и своим прогрессом. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

- Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы, какого предмета.

- Конечно, хорошо начинать – пока не устал, пока свежая голова – с самого трудного раздела, который знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и дело пойдет.

- Как только вы заметите, что теряете внимание и ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. После того, как вы вернетесь к занятиям, вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.

- Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для вас своего рода развлечением, и ваша мотивация усилится.

- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков, кофеин только больше возбудит ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильно, в период подготовки вашему мозгу требуется больше питательных веществ.

- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.

- Попробуйте выполнять упражнения, дыхательную технику или другие способы для отдыха и преодоления стресса. Они помогут вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшат сон.

СОВЕТЫ ДЛЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА

- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

- Если вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в

данной ситуации только осложнит процесс припоминания и восприятия информации. Вместо этого попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

- Внимательно читайте билет, перед тем, как подготовить ответ. Можно недопонять содержание вопроса, когда нервничаешь.

- Начинайте с вопроса, который кажется более легким, это придаст вам уверенность в себе.

- Контролируйте время (сколько времени можно тратить на каждый вопрос).

- Не выходите отвечать с чистым листом, даже если вы уверены на 100 % в успехе. Составленный заранее тезисный план демонстрирует преподавателю, что вы мыслите логично.

- Обратите внимание на свою интонацию. Ответ воспринимается экзаменатором лучше, если вы говорите убедительным голосом и при этом держите спину прямо.

- Важная составляющая успеха на экзамене – это уверенность в себе, и, соответственно, уверенное поведение. Речь должна быть четкой, взгляд прямой и открытый. Помните, что в самом худшем случае вы провалите экзамен, который в большинстве случаев можно пересдать.

- Вам задают дополнительный вопрос, не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.

- После экзамена не нужно попусту тратить время, осуждая и критикуя себя за то, что, по вашему мнению, вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что вы могли бы, по вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

- Если экзамены действительно заставляют вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В некоторых культурах люди думают, что делиться своими чувствами и заботами с другими – это неправильно. Но это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, вы обязательно должны найти того, с кем вы можете поделиться своими заботами. Может быть, это будет ваш друг или член семьи. Или преподаватель. Или психолог. Если один человек не сможет вам помочь, то сможет другой.

КАК ЗАВОЕВАТЬ РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭКЗАМЕНАТОРА

Лучше показать преподавателю, что ничего не боишься, потому что все знаешь

Руки

- Когда садишься, лучше положить руки на стол («я открыт и ничего не скрываю»). Лучше в руках ничего не держать.

- Если руки не скрещивать, не сцеплять, то это говорит о большей уверенности, но при этом их надо положить естественно. Тесно сцепленные руки – жест подозрения и недоверия, такая поза не способствует контакту с собеседником.

Люди, сцепившие руки, напряжены, общение с ними затруднено. Если же вы при этом проявляете еще и жесты беспокойства – щелкаете колпачком ручки, постукиваете по столу – все это может быть истолковано экзаменатором как незнание или неуверенность.

- Тот же эффект производят скрещенные на груди руки. Это защитная фиксированная позиция, с которой человек не хочет сдвинуться, особенно когда кисти рук при этом сильно напряжены. Нередко она влечет ответную агрессию экзаменатора.

- Жестикулируй ладонями вверх (открытость/доброжелательность), движения рук от себя (от чистой души/правдивость).

- Нужно себя контролировать – не прикрывать лицо рукой, не чесать нос и так далее (действия выдают неуверенность/ложь).

- Учти также, что скованность, полное отсутствие жестов – самое худшее, что ты можешь предложить экзаменатору.

Голос

- Говорить надо громко и четко. Если нервничаешь, то четко обычно не получается, в таком случае лучше говорить медленно – легче. Но никому не понравится замедленный, как бы неохотный, вымученный ответ или скороговорка. Речь не должна быть монотонной. Говорить следует заинтересованно, расставляя смысловые акценты.

- Плохо воспринимается речь людей с высоким голосом, а резонирующий (слегка дрожащий) голос воспринимается как неуверенность студента в знаниях.

- Что бы тебе ни сказали, о чем бы ни спросили, твоей немедленной реакцией должна быть какая-то речь. Молчание, даже если оно глубокомысленно, многозначительно или символично, часто расценивается экзаменатором как признак незнания и используется против вас.

Поза

- Осанка должна быть прямая и при этом не напряженная (сгорбленность говорит о закрытости и скрывании информации). Не сутулься, не подноси записи близко к лицу.

Взгляд

- При общении с преподавателем часто смотри ему прямо в глаза (поддерживай контакт). Если он первый смотрит в глаза, то отрывать взгляд первым нельзя (!).

Одежда

- Оттенки синих и голубых тонов в одежде на подсознательном уровне располагают к себе преподавателя. Эти цвета символизируют чистоту, открытость, целеустремленность, сдержанность. Не рекомендуется надевать на экзамен одежду пеструю, контрастную, вызывающую.

Мимика

- **Приветливость и открытость**, а также то, что тебе нравится сдавать экзамен именно этому преподавателю – все это должно читаться на твоём лице однозначно.

- **Улыбайся!** Любому человеку свойственно сопереживание эмоционального состояния собеседника. Следовательно, надо показать, что у тебя все хорошо. Все знаешь. Улыбайся – и увидишь, что экзаменатор улыбнется в ответ, то есть ты вызвал у него положительную эмоцию.

• **Прими спокойный, уверенный вид.** Не следует вести себя нагло, тогда у преподавателя появится желание «утихомирить», и в тоже время не надо подходить с опущенными глазами, у нехорошего преподавателя появится желание тебя «добить».

• **Люби своего экзаменатора!** Только искренность эмоциональных реакций может вызвать эмоциональное сопереживание экзаменатора. Фальшь оттолкнет его.

И не забывай: экзамены не война, с них возвращаются!

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Давно известно, что психологический тип личности долгожителя характеризуется такими чертами, как доброжелательность, отсутствие чувства непримиримого соперничества, враждебности и зависти. Счастливые люди эмоциональны – с этим ничего не поделаешь. Однако у многих из нас эмоции бьют через край. Попробуем научиться контролировать их?

Осознай, на что ты злишься.

Справиться с чрезмерной эмоциональностью очень сложно. Часто в ее основе лежат комплексы, неумение прощать чужие ошибки, эгоцентризм, неприятие чужой точки зрения.

Человек начинает раздражаться тогда, когда реальная ситуация не совпадает с той идеальной, которую он выстроил у себя в голове. У многих существует привычка – все, что мне мешает, это плохо. Это как позиция избалованного ребенка - если мама не прибежала на первый крик, это плохая мама.

Для начала попробуй согласиться с любым чувством, которое в тебе возникает. Признайся себе, что это ревность или страх. Будь честным! После этого, в момент, когда ты обиделся или разозлился, спроси себя: «Что я чувствую в этой ситуации? Чем на самом деле я недоволен?» ответив на этот вопрос искренне, ты удивишься, что причиной злости является не то, что тебе кажется, не внешняя причина, а твоя внутренняя. Осознав истинную причину гнева, ты сможешь увидеть несколько вариантов развития ситуации: либо продолжать злиться и ссориться с окружающими, либо устранить причину гнева и успокоиться.

Возьми на себя ответственность за свои эмоциональные реакции. В том, что тебе плохо, не виноват кто-то извне. Эти чувства рождаются в тебе самом. А почему они рождаются, ты сможешь узнать из этого списка.

Наши подсознательные намерения, когда мы испытываем, то или иное чувство.

Разочарование и безысходность: мы создаем эти чувства, когда заранее отказываемся прилагать усилия для изменения своей жизни, оправдывая это следующим: есть вещи, не подконтрольные мне, которые создают мне препятствия».

Неудовлетворенность: это сообщение другому человеку, что он тебе чего-то недостаточно сделал. Ты перекладываешь на других ответственность и оказываешь на них давление, чтобы они сделали то, что ты должен сделать для себя сам.

Скука: способ просить других людей сделать твою жизнь интересной.

Депрессия: молчаливая истерика.

Беспокойство: излишнее раздумывание или усложнение ситуации вместо действий.

Ревность: чувство, которое мы испытываем для того, чтобы контролировать других, привлекать их внимание, обижать их или отвлекать, с тем, чтобы они не заметили наших недостатков. Показывая партнеру свою ревность, мы добиваемся того, чтобы он не делал больше действий, которые нас беспокоят. При этом мы скрываем за ревностью неуверенность в себе и беспокойство, что кто-то другой окажется лучше нас.

Гнев: попытка заставить других делать то, что мы хотим, чтобы они делали, запугивая их. Обычно мы выбираем этот метод, когда чувствуем бессилие. Гнев дает нам чувство собственной власти и возможность чувствовать себя сильными.

Вина: помогает поверить, что у нас действительно хорошие намерения. Хотя на самом деле мы поступили неправильно. Иногда мы даже стараемся убедить других в нашей невиновности, высказывая, какую вину мы чувствуем. Извинения создают иллюзию, что что-то сделано для исправления ошибки, хотя реальные действия не были предприняты.

Неприязнь: мы генерируем это чувство, когда жизнь требует от нас чего-то, что несовместимо с нашим жизненным стилем. Мы требуем определенного поведения от других, хотя измениться должны сами.

Используйте это справочник как подсказку, чтобы в самых разных ситуациях спросить себя: «А чего же я на самом деле хочу?» - и получить ответ, который станет ключиком к управлению эмоциями.

Практические приемы.

1. Когда тебя «распирает», хочется резко ответить, начинай считать про себя от десяти до единицы... Это позволяет пропустить «первую волну» гнева. При всей кажущейся простоте способ весьма эффективный.

2. Если хочется закричать, постепенно понижай голос. Орущий человек – своего рода самовозбуждающийся контур: чем громче орет, тем сильнее возбуждается. Тихий тембр голоса дает ощущение уверенности в себе и заставляет оппонента прислушиваться к словам.

3. В конфликтной ситуации старайся вставать на сторону неприятного тебе человека. Если он сделал то-то и то-то, у него были причины. У него – другая логика. И он не виноват в том, что думает иначе. Не делай из человека персонального обидчика, у каждого свои мотивы, заставившие его поступить именно так.

4. Переводи ссору в смех. Пошутить над вами обоими, если это еще возможно. Рассмешив своего противника, ты погасишь конфликт и оставишь о себе приятные воспоминания.

5. Формально эмоциональность человека можно выразить следующим образом: Э=Иэ*Кэ (где Э – это общая эмоциональность, Иэ – интенсивность каждой эмоции, Кэ – количество эмоциогенных ситуаций).

6. Общая эмоциональность человека является постоянной величиной, тогда как сила эмоциональной реакции и количество эмоциональных ситуаций могут существенно изменяться. Попробуйте сознательно исключить из своей жизни ряд эмоциогенных ситуаций. «Закон сохранения эмоций» заключается в том, чтобы хотя бы раз в неделю исключить ситуации, в которых щедро расходуются эмоции,

необходимые для творческой деятельности. Можно отключить телефон, не смотреть телевизор, не общаться с друзьями. А потом направить накопившиеся эмоции в творческое русло.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

1. *Какая бы стрессовая ситуация ни произошла, подавите все отрицательные эмоции.* После этого спокойно разберите ситуацию. Смиритесь с тем, чего изменить не можете. Чтобы не случилось – сохраняйте спокойствие. Подумайте: реально ли исправить своё положение? Понять это можно только в спокойном состоянии. Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе – это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло бы быть и хуже. Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

2. *Если сегодня потерпели неудачу, то может быть, это и к лучшему.* Теперь вы по-новому посмотрите на своё положение и на свои цели, и перед вами откроются какие-то новые и более интересные возможности! Верующие говорят по этому поводу так: Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв следующей.

3. *Научитесь жить сегодняшним днём!* Перестаньте беспокоиться в случае, если необходимо в будущем решить какую-то проблему. Если время позволяет, надо просто забыть о ней. Практически во всех без исключения случаях через некоторое время решение само приходит в голову. А бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать проблему оказывается не нужно.

Беспокоится о будущем просто абсурдно. Никто не знает, что будет в будущем. Живете сегодняшним днём!

Учитесь получать удовольствие от каждого дня. Делайте то, что вам приятно. К сожалению, не всегда мы помним, что смысл жизни заключается в самой жизни, в каждом дне, в каждом часе. Забудьте о том, что был в прошлом, перестаньте беспокоиться о будущем и постарайтесь получать максимальное удовольствие от каждого конкретного дня. Это не означает, что надо отказаться от разумного планирования. Но должно быть именно разумное, спокойное планирование, а не беспокойство или розовые мечты.

4. *Помните: могло быть хуже!* Как бы вам не было плохо, помните, что есть люди, которым гораздо хуже. Вспомните о тех, кто с детства прикован к постели, не имеет слуха и зрения. Подумайте хорошенько, имеете ли вы право обижаться на свою судьбу, ведь могло бы быть гораздо хуже!

Психологи иногда рекомендуют: если вам плохо, то найдите того, кому ещё хуже, и помогите ему.

5. *Учитесь взаимодействовать с людьми!* Всем необходимо эмоциональное насыщение. Когда человек не в контакте с другими людьми, он может чувствовать усталость, депрессию, беспокойство. Контакт может уменьшить стресс, поскольку повышает энергетику. Искусство устанавливать контакты – это не всегда врождённое искусство. Этому нужно и можно научиться.

2. *Думайте о хорошем!* Все люди, пусть не осознано, но постоянно разговаривают сами с собой. Таким образом указывая себе, как следует поступать, рассказывая как себя чувствуют в какой-либо ситуации. Если человек сообщает себе только о плохом, то в конце концов окажется в стрессовом состоянии. Не

используйте негативную информацию: «Меня никто не любит, я никому не нужен, меня все видят насквозь, я всегда терплю неудачи». Старайтесь сообщать себе нечто позитивное: «У меня многое получается, я многому учусь на собственных ошибках, я буду действовать и стану лучше». Позитивное отношение к себе и жизни само по себе действенное средство от стресса!

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССОВ

Образ жизни – это наша повседневная жизнь. Составными частями образа жизни являются распорядок дня и режим питания, двигательная активность и качество отдыха и сна, взаимоотношение с окружающими, обстановка на работе и многое другое. Только от нас зависит, каким будет наш образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным.

- Ставьте перед собой только полезные, положительные цели, достижение которых принесёт удовольствие и вам, и окружающим.
- Найдите свое призвание. Ваша работа должна быть интересной, увлекательной и хорошо оплачиваемой. Если это не так, то надо к этому стремиться.
- Планируйте свои дела, эффективно распределяйте время, чтобы избежать напряженных ситуаций, «запарки». После трудной работы хорошо отдохните.
- Тщательно выбирайте друзей, будьте разборчивы в знакомствах. Старайтесь, чтобы отношения с окружающими были ровные, добрые, спокойнее, уважительные.

Как бороться с плохим настроением

Грусть, сплин, тоска, хандра... Называйте как угодно. Каждый знает, что это такое. Что вы делаете, когда на вас наваливается грусть? Достаете из холодильника кусок торта, наливаете себе рюмку «чая»? Звоните ближайшей подруге или другу и три часа рассказываете о том, почему вам так плохо? Скорее всего, именно это вы и делаете. И совершенно не правильно. Потому что ваше настроение, скорее всего, останется на таком же понуром уровне. И ни торт, ни трехчасовая беседа с другом не способны изменить его радикально. Перепады настроения присущи всем. Но у кого-то они проходят быстро и незаметно для окружающих, а у кого-то вредно сказываются на здоровье, портят карьеру и становятся причиной головной боли для всей семьи.

Коктейль из энергии и покоя.

Все миллионы оттенков нашего настроения состоят из комбинаций двух главных составляющих умения расслабляться, и умения мобилизовать себя. Существует четыре основных типа настроения:

1. вы полны энергии и при этом спокойны.
2. вы полны энергии, но при этом находитесь «на взводе».
3. вы совершенно расслаблены, но чувствуете себя комфортно.
4. вы чувствуете себя совершенно обессиленным.

Очевидно, что лучшим при этом является первое состояние. Худшим – последнее.

Изменение настроения – это, по сути, изменение пропорций энергии и покоя.

Ухудшать настроение можно:

- Бесконечно пересказывать свои неприятности другу. Этим вы удвоите их и, возможно, испортите отношения с другом.

- Закатив истерику домашним – родителям, брату, сестре и коту. Облегчения это не принесет, а потом вам будет еще и стыдно.
- Напившись: на утро вы погрузитесь еще в большую депрессию.
- Съев все содержимое вашего холодильника: это кратчайший путь к тому, чтобы возненавидеть себя еще сильнее.
- Попытавшись лечь в кровать и «заспать» свою хандру, вы рискуете не уснуть, и мучаться теперь еще и в постели.

Как улучшить настроение:

✓ Займитесь спортом. Гуляйте. Бегайте. Плавайте. В общем, шевелитесь, движение повышает уровень эндорфинов, ответственных за хорошее настроение в нашем организме.

✓ Сделайте то, что вы собирались давно сделать, но все время почему-то откладывали – например, поездка на экскурсию или чтение книги, которая уже два месяца лежит у вас на тумбочке.

✓ Не позволяйте негативным мыслям проникать в вашу голову.

✓ Составьте план дел, которые вы должны будете претворить в жизнь в самое ближайшее время. Составление подобных планов не менее полезно для вашего настроения, как и их осуществление.

Когда настроение бастует, начните с вашего ежедневного ритма. Проследите, когда вы обычно наиболее подвержены нападениям тоски? Перехитрите ее, именно в эти часы заранее займитесь чем-нибудь особенно приятным: хорошо подойдет посещение косметического и ли массажного кабинета, поход в кино. Но никогда не назначайте в это время, деловые переговоры, выяснение отношений, принятие решений. Сопровитесь вашему плохому настроению. Не давайте ему управлять вами. И верьте в то, что вы его обязательно победите.

ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ НЕРВЫ, ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ

Еще в позапрошлом веке врачи заметили, что люди с сильной нервной системой дышат реже, чем слаонервные. Тогда и родилась идея произвольной регуляции дыхания, урежение которого ведет к укреплению нервной системы.

При частом поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, при глубоком – понижается. Отсюда следует: если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация нервной системы, а если наоборот, укоротить вдох и удлинить выдох (да, еще и сделать паузу после него) – можно быстро успокоить нервную систему. Поэтому суть дыхательных упражнений для снятия нервно-мышечных напряжений заключается в удлинении выдоха, пока он не станет вдвое длиннее вдоха, а уж затем удлиняется продолжительность паузы, которая составляет половину вдоха. Такое дыхание не только оказывает успокаивающее, антистрессовое и отвлекающее действие, но и переключает внимание, помогает регулировать эмоции, воспитывать выдержку. И лишь, овладев таким дыханием, можно приступить к формулам самовнушения (СВ) или к аутогенной тренировке.

Какой бы практической дыхательной гимнастикой вы не стали бы заниматься (по Иде, по Стрельниковой, по Бутейко, по Гнеушеву или по Гулько), теоретические принципы упражнения используются восточные:

1. **Принцип «трех координаций».** Заключается он в отработке навыков координации чувств и мыслей, мыслей с током воздуха (контроль за дыханием) и координации воздуха и усилий мышц (разных групп дыхательных мышц). Координация подразумевает полное сосредоточие мыслей и чувств на упражнениях и отключение мозга от всех посторонних факторов (концентрация на дыхании).

2. **Принцип «тело расслаблено – мышцы напряжены».** Т.е. возбуждение нервных центров, регулирующих дыхание и торможение других центров, особенно двигательного анализатора.

3. **Принцип «взаимосвязи движения и покоя».** Так, за активным вдохом следует пассивный выдох, которому просто не надо мешать.

4. **Принцип «успокоения нервов и приведение энергии и крови в движение».** Он означает полное сосредоточие на дыхании (концентрация) и расслабление остальных частей тела. Здесь как раз и может помочь аутогенная тренировка.

Примите удобную позу в положении сидя (например, «кучера») или полулежа и сосредоточьте свое внимание на уменьшении вдоха и увеличении выдоха. Текст самовнушения может быть, например, таким: «Я полностью переключил свое внимание на дыхание... Дышать становится легче... развивается приятный покой... мне приятно сосредоточиться на выдохе...»

Продолжительность этой фразы «концентрации» 2-3- минуты. Признаками достижения сосредоточенности на дыхании является неподвижный, устремленный на одну точку взгляд, отсутствие реакции на окружение.

Вторая фаза – основная – длится уже 3-5 минут и также сочетается с формулами СВ:

1. Расслабить мышцы глаз, лица, плеч, туловища, ног. Примерный текст СВ: «Каждый вдох вызывает потепление в руках, ногах и туловище».

2. Улучшить кровоток. Повторение формулы СВ до появления приятного тепла: «Каждый вдох вызывает потепление в руках, ногах и туловище».

3. Устранение усталости и неприятных ощущений. Для этого с помощью формул СВ посылайте возникшее тепло в проблемную зону тела: «Выдох переносит тепло к ногам и уносит усталость».

Третья заключительная часть гимнастики, длится 1-2 минуты. Здесь необходимо дать самоприказ на закрепление приятной легкости, прилива энергии: «Я достиг улучшения дыхания и прилива энергии... Тяжесть в мышцах сменилась легкостью... Ощущается прилив бодрости... Встать!»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ

Сохранить гибкость – значит сохранить молодость и здоровье. Регулярные занятия помогут вам омолодить позвоночник и внутренние органы независимо от того, сколько лет вам стукнуло. Помните, что каждое мгновение жизни – это шанс изменить ее!

Для спины

Встаньте на цыпочки, поднимите руки, будто держитесь за перекладину. А теперь поворачивайте корпус вправо и влево, по 10 раз в каждую сторону. Это упражнение прекрасно действует на позвоночник, мышцы туловища, ног и рук. Кроме того, это отличная профилактика остеохондроза и радикулита. Встаньте прямо, ноги врозь. Наклонитесь влево. Опуская левое плечо как можно ниже, и поднимая правое плечо как можно выше. Поясницу старайтесь не двигать.

Встаньте на четвереньки, выгните спину как можно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от пола. Медленно вернитесь в исходное положение.

Лягте на спину, обопритесь локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, с силой прогнитесь, а затем возвратитесь в исходное положение.

Расслабление

1. Лягте на пол, расположите руки вдоль туловища, выпрямите ноги. Постарайтесь расслабиться настолько, чтобы большая часть позвоночника касалась пола. Оставайтесь в таком положении 5-7 минут. Дышите только носом, это улучшает приток крови к мозгу.

2. Лежа на спине, с силой потянитесь руками вверх, не отрывая плечи от пола. Выполните упражнение 5 раз.

3. Сидя на стуле, опустите голову на грудь и медленно поворачивайте ее из стороны в сторону по 7 раз в каждую сторону.

4. Лежа на спине, согните ноги в коленях и, обхватив их руками, покачайтесь на спине как неваляшка.

5. Встаньте на колени, а затем опустите корпус, прижав его к коленям. Полежите в такой позе эмбриона 5-7 минут, почувствуйте, как каждый позвонок встает на место.

Попробуйте дышать так:

Вдыхайте с шумом через нос, а выдыхайте тихо через рот. Делайте движения в ритме строевого шага, считайте только до 8.

Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, опустите руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (тянитесь руками к полу, но не касайтесь его) и одновременно сделайте шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподнимитесь (но не выпрямляйтесь) и снова сделайте поклон и короткий шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делайте ритмично и легко, спина должна быть круглой (а не прямой), голова опущена. Сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений.

СЕЗОННАЯ ДЕПРЕССИЯ

В последнее время у тебя регулярно ухудшается настроение, снизилась работоспособность и все время хочется спать? Медики утверждают, что это происходит из-за сокращения светового дня, изменения погоды и похолодания. В народе беспричинное изменение настроения, появление упаднических мыслей называют сезонной хандрой. Если выполнять все необходимые правила, победить хандру можно в кратчайшие сроки.

Следи за рационом

В холодное время постарайся тщательно следить за своим рационом. Ты можешь употреблять как можно больше продуктов, которые содержат так называемые гормоны радости. Особенно много их содержится в шоколаде, бананах, мороженом, моркови, тыкве, цитрусовых, орехах, злаках и яблоках. А вот от употребления алкогольных напитков, а также чипсов, булочек, сухариков и других продуктов повышенной кулинарной обработки лучше отказаться. Сейчас они могут только усугубить твою сезонную хандру. Не рекомендуют медики, и садиться на диеты, особенно длительные.

Просыпайся правильно

Чтобы ощутить прилив сил с утра, научись правильно просыпаться. Не вставай с кровати сразу, как только откроешь глаза. Проснувшись, повернись на спину, и сделай глубокий вдох. При правильном выполнении упражнения диафрагма должна опуститься вниз, а живот – подняться вверх. Затем поменяй живот и диафрагму: живот втягивается, а диафрагма поднимается. Такое упражнение считается очень эффективным, поэтому его нужно повторять утром до восьми раз. Оно помогает произвести максимальную вентиляцию легких, сделать массаж внутренних органов, взбодриться и получить заряд энергии на весь день.

Устраивай перерывы

В холодное время ни в коем случае не лишай себя обеденных перерывов. Их можно проводить с умом. Не оставайся в это время на рабочем месте, а устраивай себе пешие прогулки на улице. Регулярная ходьба днем помогает улучшить настроение и взбодриться. Кстати, во время прогулки вырабатывается целый ряд гормонов, в том числе и «гормон счастья» - серотонин.

Займись внешностью

В периоды, когда у тебя плохое настроение, психологи советуют заняться своей внешностью. Этот способ считается одним из самых главных в борьбе с сезонной депрессией. Сейчас любые перемены во внешности пойдут только на пользу твоему настроению.

Начни просвещаться

В моменты сезонной депрессии важно получать как можно больше ярких ощущений. Поэтому старайся не оставаться дома. Сходи в кино, театр, клуб, кафе. Смена обстановки пойдет только на пользу. Научись радоваться каждому шагу.

Делай гимнастику

Справиться с хандрой помогает специальная гимнастика, которая способна моментально улучшить настроение. Тем, кто регулярно выполняет гимнастику, никакая депрессия не страшна. Итак: не поднимаясь с рабочего места, в течение сорока секунд массируй средний палец сначала левой, а потом и правой руки. После этого в течение сорока секунд массируй безымянные пальцы. И в завершении хорошенько помассируй центр обеих ладоней.

ПЕРЕЧЕНЬ УСПОКОИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Вот примерный перечень успокоительных средств, которыми можно пользоваться самостоятельно — они отпускаются без рецепта: экстракт валерианы (или настойка), персен, глицин, экстракт пустырника (или настойка), ново-пассит, деприм, валосердин, сборы успокоительные № 2, 3, корвалол, корвалдин, адонис-бром валидол, валокордин, капли Зеленина. Способ применения и дозы обозначены во вкладышах к препарату или на упаковке.

Хорошо помогает нормализовать сон фитотерапия, то есть использование в лечебных целях лекарственных растений. Однако заметим, что она не устраняет причин возникновения невротических (если нарушения сна связаны с неврозом) состояний и является лишь хорошим симптоматическим (устраняющим симптомы) средством. Традиционно используются корень валерианы, мята перечная (листья), хмель (шишки), пустырник (трава), сушеница (трава), боярышник (цветы), ромашка аптечная, плоды тмина, зверобой и др.

Домашняя аптека

Боярышник (плоды). 2 столовые ложки сухих мелко измельченных плодов заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Дозу выпивают в 2 приема за 30 минут до еды при бессоннице у людей с больным сердцем.

Бузина травянистая (корни). 1 столовую ложку измельченных корней заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Бузина травянистая (корни). 1 столовую ложку измельченных корней заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке на ночь.

Валериана (корень). 1 столовую ложку измельченных корней настаивают 6—8 часов в 1 стакане холодной кипяченой воды и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке (детям — по 1 чайной ложке) 3 раза в день.

Горичник (корни). 1 столовую ложку мелко нарезанных корней заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и кипятят 15 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Горичник (трава). 1 столовую ложку травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 8 часов и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Дягиль (корень). 1 чайную ложку измельченного корня настаивают на 1 стакане кипятка до охлаждения и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3~4 раза в день.

Зюзник европейский (трава). 1 столовую ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3~4 раза в день за 20 минут до еды.

Кипрей (листья). 2 столовые ложки травы настаивают в термосе 6 часов на 2 стаканах кипятка и процеживают. Пьют равными дозами 3~4 раза в день.

Мята (листья) — 30 г, пустырник (трава) — 30 г, валериана (корень) — 20 г, хмель (шишки) — 20 г. Смесь в количестве 10 г заливают 1 стаканом кипятка, нагревают 15 минут на водяной бане, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают остаток и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Первоцвет (цветы). Готовят отвар из 20 г цветов в 1 литре воды или целого растения (40—60 г) в 1 литре воды. Применяют при детской бессоннице.

Пустырник (трава) — 30 г, мята (листья) — 30 г, валериана (корень) — 20 г, хмель (шишки) — 20 г. 1-2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Репа (корнеплод). 2 столовые ложки измельченного корнеплода заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день или 1 стакан на ночь.

Салат (листья). 1 столовую ложку измельченных свежих листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1—2 часа и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь.

Сельдерей (корень). 3~4 г корня заливают 1 литром , холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов и процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

10 ШАГОВ К УСПЕХУ

Вам знакома ситуация, когда обстоятельства оказываются сильнее Вас? Хотите научиться воздействовать на обстоятельства? Тогда воспользуйтесь нашим алгоритмом.

1. *Набросайте на листочке список основных составляющих вашей жизни.* Не задумывайтесь долго, пишите первое, что придет в голову. Спросите себя, из чего состоит ваша жизнь. Задумайтесь о том, с чем у вас ассоциируется каждая из областей вашей жизни. С полосой препятствий? С зубоврачебным кабинетом?

2. *Составьте список вещей, которые заставляют ваше сердце биться чаще.* Набор понятий и образов может быть абсолютно произвольным. Пусть это будет то, что вы пережили когда-то давно, или то, что вам хотелось бы добавить в свою жизнь. Главное, чтобы эти воспоминания или мечты вызывали у вас только положительные эмоции. Список №2 может быть совсем небольшим – четырех-шести пунктов вполне достаточно. Ваша задача – полностью абстрагироваться от пункта №1 и составить новую карту своей жизни.

3. *Возьмите лист ватмана и ярким фломастером напишите сверху: «Моя жизнь».* Нанесите на бумагу 4-6 больших круга (можно заменить их на очертания континентов). Назовите «континенты» в соответствии с пунктами списка №2. Весь секрет в том, что перекроив свою реальность, вы абстрагируетесь от своих привычек, распорядков, рефлексий, зависимостей. Определившись с названиями «континентов», нанесите на карту все свои повседневные дела – вплоть до похода в магазин и вечернего звонка бабушке. Распределите их по группам вокруг «континентов». Основной смысл – найти плюсы во всех, даже самых неприятных реалиях, из которых состоит ваша жизнь. С этого дня вы будете видеть в них только положительное.

4. *Повесьте получившуюся карту на самом видном месте.* Без этого наглядного пособия велика вероятность, что свежим взгляд на мир останется лишь на неделю-другую, а мы настраиваемся на длительный марафон.

5. *Прислушайтесь к себе.* Изменив смысловое наполнение привычных понятий, мы открыли для себя новое качество жизни. Тут вполне можно было бы поставить точку. Но делать это пока рано. Возможно, вам кажется, что наконец-то все хорошо. Никакой рутины, одни приятные моменты. Но прислушайтесь к себе – вдруг на уровне ощущений вы себя обманываете? Постарайтесь быть с собой честной. Выявите, в чем кроется самообман, и приступите к следующему пункту плана – к практической части.

6. Вообразите себе картину... вы ведь помните, что мы ничего не будем корректировать. Мы просто возьмем и создадим на пустом месте буквально новую личность, или отношения, или образ жизни... Подумайте, какой образ из будущего сможет вдохновить вас. Вдохновить так, чтобы вы согласились чем-то пожертвовать для того, чтобы к нему приблизиться?

7. Поставьте перед собой конкретную цель. Начинать нужно с чего-то более легкого. Главное правило: цель должна быть реально достижима. Например: «хочу купить лошадь», или «хочу выйти замуж», или «хочу влезть в те голубенькие шортики». Важно исходить из конечного результата, а не из своего состояния.

8. Определитесь со сроками. Установите, что цель должна быть достигнута через три месяца. После чего расставьте промежуточные «верстовые столбы». Отсчет ведите в обратном порядке. Примерно так: моя цель – похудеть на десять килограммов. Значит, через два месяца я должна весить на шесть, а через три месяца на три килограмма меньше, чем сейчас.

9. Придайте свой проект огласке. Последовательность своих действий подробно запишите. И план из абстрактной идеи станет руководством к действию. Рассказывайте о своем проекте всем и каждому – чем больше людей будут в курсе вашего начинания, тем легче вам будет достичь цели. Ведь с собой любимой, всегда можно договориться и съесть лишний кусочек на ночь. А общественное мнение о вас как о волевом человеке будет хорошей опорой.

10. В случае, если у вас не получится в деталях следовать прописанному плану, не корите себя. Постарайтесь понять, почему план не работает. Может быть вас недостаточно привлекает конечная цель?

И последнее. Смело вызывайте обстоятельства на дуэль. Если вы будете последовательны в своих действиях, победа будет на вашей стороне. Удачи!

ПРАВИЛА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОМНИ:

Самый лучший день – сегодня.

Самый лучший город – тот, где вы живете.

Самая лучшая работа – та, которую любите.

Самый лучший отдых – работа.

Самая большая ошибка – потеря надежды.

Самая большая слабость – ненависть.

Самый опасный человек – лжец.

Самый большой нарушитель спокойствия – болтун.

Самая большая потребность – в общении.

Самое большое богатство – здоровье.

Самый большой дар – любовь.

Самый большой друг – хорошая книга.

Самый большой грех – страх.

Ваши враги – потакание своим слабостям, жадность, зависть, жалость к самому себе.

Самое отрицательное в человеке – зазнайство.