**Памятка для учащихся**

**Несколько правил поведения, являющихся антистрессовыми:**

1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Откладывание дел на следующий день является стрессовым фактором. Планируйте вперед и все будете успевать сегодня.

3. Считайте ваши удачи! На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.

4. Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

5. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательства обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут. Ну и, конечно же, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения.

**6. Учитесь отвлекаться.** Вы можете предотвратить стресс или ослабить его влияние путем отвлечения от стрессовой ситуации. Когда вы о чем-то думаете, вы отдаете объекту мыслей значительную часть своей энергии. Если вы думаете о нем очень много и с «надрывом», то это может привести к настоящей психической травме. Поэтому очень важно учиться отвлекаться.

**7. Снижайте значимость события.** Ведь истинной причиной стресса, как правило, являются не события и не люди, а наше отношение к происходящему.

**8. Действуйте.** Стресс является источником очень сильной энергии. Выбрасываемый в кровь адреналин, вызывает целый каскад реакций. Организм требует действия. Энергия стресса буквально захлестывает человека. Каждый день эта энергия, неуловимая и неукротимая, причиняет многочисленные разрушения вокруг и внутри вас. Но важно понимать, что сама по себе энергия нейтральна. Та же самая энергия, которая разрушает, может и созидать. Подавлять ее бесполезно. Для этого потребуется энергия еще большей силы. Поэтому не подавляйте, а действуйте. Займитесь чем угодно. Вы можете, например, побить подушку, написать грубое письмо обидчику (но не отправлять его), заняться активным спортом или направлять разрушающую вас энергию на приведение в порядок своего рабочего места. К сожалению, большинство из нас, рационализируя свой страх, считают подобные методы бесполезными и смешными. Пусть так. Важно, что эти простые упражнения работают. **Ведь основной закон восточных боевых искусств гласит: не противодействуй силе противника, а используй ее для своей победы.**

**9. Расслабляйтесь.** Стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту. Поэтому необходимо овладеть системой расслабления. В умении расслабляться во многом заключается секрет успешной борьбы со стрессом. Нет более эффективного способа борьбы со стрессом как расслабление. Ведь наш организм не может одновременно напрягаться и расслабляться. Помогут водные процедуры, занятие любимым делом, общение, музыка и рисование, т.е. любая творческая деятельность.