**СТРЕС У НАШОМУ ЖИТТІ**

**(пам’ятка для педагогів)**

Вплив стресу буває настільки інтенсивним, несподіваним і стрімким, що може серйозно позначитися на нашому здоров’ї (а часом і житті). У цих випадках кожному необхідно твердо знати основи першочергової самодопомоги. До заходів такої допомоги зазвичай відносять такі:

1. У гострій стресовій ситуації не слід приймати (або намагатися приймати) ніяких відповідальних рішень. Виняток становлять стихійні лиха, коли мова йде про порятунок самого життя.

2. Повільно порахуйте до десяти.

3. Зосередьтеся на своєму диханні. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання. Видихайте повітря поступово, також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов’язаних із вашим диханням. Подальші події можуть розвивається у двох напрямах.

а) Стресова ситуація застала вас у приміщенні:

1. Устаньте, якщо це потрібно, і, вибачившись, вийдіть із приміщення.

2. Скористайтеся будь-якою нагодою, щоб змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою.

3. Повільно озирніться навколо, навіть у тому випадку, якщо приміщення, у якому ви перебуваєте, добре вам знайоме або виглядає цілком звичайно. Переводячи погляди з одного предмета на інший, подумки описуйте їхній зовнішній вигляд.

4. Потім подивіться у вікно на небо. Зосередьтеся на тому, що бачите. Коли ви востаннє ось так дивилися на небо?

5. Набравши води в склянку ( у крайньому випадку – у долоні), повільно, зосереджено випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода тектиме по горлу.

6. Випряміться, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, послаблюючи шию й плечі так, щоб голова й руки вільно звисали до підлоги. Дихайте глибше, стежте за своїм диханням. Продовжуйте робити це протягом 1-2-х хвилин. Потім повільно випряміться; робіть це обережно, щоб не запаморочилася голова.

б) Стресова ситуація застала вас де–небудь поза приміщенням:

1. Озирніться навколо, спробуйте поглянути на навколишні предмети з різних позицій, подумки називайте все, що бачите.

2. Детально роздивіться небо.

3. Знайдіть який-небудь маленький предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Розглядайте предмет не менше чотирьох хвилин, ознайомлюючись із його формою, кольором, структурою таким чином, щоб зуміти чітко уявити його із заплющеними очима.

4. Якщо є можливість випити води, скористайтеся нею – сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода тектиме по горлу.

5. Ще раз простежте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс: зробивши вдих, на деяких час затримайте дихання, потім так само повільно, через ніс, видихніть повітря. Під час кожного видиху зосереджуйте увагу на тому, як розслаблюються й опускаються ваші плечі.

Як перша допомога цього цілком достатньо. Не завадять помірні заняття спортом або прогулянка – словом, будь-яка діяльність, що вимагає фізичної активності й зосередження, але, нагадуємо, не перестарайтеся.