

## **Повышение стрессоустойчивости.**

Для повышения стрессоустойчивости существует ряд упражнений и техник, которые можно разделить на несколько категорий: дыхательные, релаксационные, когнитивные и поведенческие. Дыхательные упражнения, такие как глубокое дыхание, помогают успокоить нервную систему. Релаксационные техники, включая прогрессивную мышечную релаксацию и визуализацию, способствуют расслаблению тела и ума. Когнитивные техники, например, переосмысление негативных мыслей, помогают изменить отношение к стрессовым ситуациям. Поведенческие упражнения, такие как физические нагрузки и ведение здорового образа жизни, также важны для повышения стрессоустойчивости.

*Упражнения для повышения стрессоустойчивости:*

### **1. Дыхательные упражнения:**

Глубокое дыхание: медленно вдохните через нос, наполняя живот воздухом, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните через рот. Повторите несколько раз.

Дыхание по квадрату: вдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 4 счета и снова задержите дыхание на 4 счета. Повторяйте.

### **2. Релаксационные упражнения:**

Прогрессивная мышечная релаксация: напрягайте и расслабляйте различные группы мышц по очереди, начиная с ног и поднимаясь вверх по телу.

Визуализация: представьте себя в спокойном и умиротворяющем месте, используя все органы чувств, чтобы усилить эффект.

### **3. Когнитивные техники.**

Переосмысление негативных мыслей: замените негативные мысли позитивными, например, вместо "Я не справлюсь" подумайте: "Я сделаю все возможное".

Ведение дневника: записывайте свои мысли и чувства, это поможет лучше понять свои реакции на стресс.

### **4. Поведенческие упражнения.**

Физические упражнения: занимайтесь спортом, танцуйте, делайте зарядку – это помогает снять напряжение и улучшить настроение.

Здоровый образ жизни: спите достаточно, правильно питайтесь, избегайте вредных привычек.

Организация времени: планируйте свой день, чтобы избежать спешки и ощущения перегруженности.

***Дополнительные советы:***

Позитивное мышление: старайтесь видеть положительные стороны в любой ситуации, это поможет справиться со стрессом.

Общение с близкими: делитесь своими переживаниями с друзьями и семьей, это поможет вам почувствовать поддержку.

Хобби и увлечения: занимайтесь тем, что вам нравится, это поможет отвлечься от проблем и расслабиться.

Медитация и йога: эти практики помогают успокоить ум и тело, снизить уровень стресса.

Важно помнить, что повышение стрессоустойчивости – это процесс, требующий времени и терпения. Выберите те упражнения и техники, которые вам больше подходят, и регулярно их практикуйте. Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам, если вам сложно справиться со стрессом самостоятельно.