***Консультация «14 СПОСОБОВ БЫСТРО СНЯТЬ СТРЕСС»***

**1. Расческа.**

В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает “разогнать” кровь и расслабить мышцы.

**2. Съесть мороженое.**

Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

**3. Массаж.**

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

**4. Потереть ладони.**

Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

**5. Смыть конфликты и стрессы.**

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

**7. Лестница.**

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

**8. Краски.**

Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр.

**9. Чай с гибискусом.**

При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус на дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их, и таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

**10. Взмахи руками.**

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника – отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

**11. Уборка.**

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

**12. Минута на размышление.**

Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

**13. Ароматерапия.**

Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

**14. Танцы.**

Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе.



МБДОУ «Детский сад № 17 «Незнайка». Подготовила педагог-психолог Мельникова О.П.