

Настроение "Осень"



*«Унылая пора, очей
очарованье...»*



Осень – время, когда мы меньше смеемся и больше грустим. Естественно, все мы разные, и у кого-то осенняя грусть протекает бесследно, а кому-то приходится тяжело. Особенно, если имеются другие поводы для переживаний и стрессов, то осенняя пора только «подогревает» существующие душевные раны, причиняя человеку страдания.

Узнайте, как бороться с осенним унынием, стрессом и оставаться в приподнятом настроении. Для начала предлагаю Вам пройти небольшой тест.

ТЕСТ: Какой Ваш уровень стресса на данный момент?

Инструкция: В каждой из колонок отметьте те признаки, которые у вас проявляются. За каждый отмеченный признак начислите себе 1 балл. В конце посчитайте сумму всех набранных Вами баллов ознакомьтесь с интерпретацией результата.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

- 1 Преобладание негативных мыслей
- 2 Трудность сосредоточения
- 3 Ухудшение показателей памяти
- 4 Постоянное бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
- 5 Повышенная отвлекаемость
- 6 Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
- 7 Плохие сны, кошмары,
- 8 Частые ошибки, сбои в вычислениях
- 9 Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
- 10.Нарушение логики, спутанное мышление
- 11.Импульсивность мышления, поспешные необоснованные решения
- 12.Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

- 1 Потеря аппетита или переедание.
- 2 Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
- 3 Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
- 4 Дрожание голоса

- 5 Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
- 6 Хроническая нехватка времени
- 7 Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями
- 8 Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
- 9 Антисоциальное поведение
10. Низкая продуктивность деятельности
11. Нарушение сна или бессонница
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- 1 Беспокойство. Повышенная тревожность
- 2 Подозрительность
- 3 Мрачное настроение
- 4 Ощущение постоянной тоски, апатии, депрессия
- 5 Раздражительность, приступы гнева
- 6 Эмоциональная «тупость», равнодушие
- 7 Циничный, неуместный юмор
- 8 Уменьшение чувства уверенности в себе
- 9 Уменьшение удовлетворенности жизнью
10. Чувство отчужденности, одиночества
11. Потеря интереса к жизни
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- 1 Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
- 2 Повышенное или пониженное артериальное давление.
- 3 Учащенный или неритмичный пульс

- 4 Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
- 5 Нарушение свободы дыхания
- 6 Ощущение напряжения в мышцах
- 7 Повышенная утомляемость
- 8 Дрожь в руках, судороги
- 9 Появление аллергии или других кожных высыпаний
10. Повышенная потливость

11.Снижение иммунитета, частые недомогания

12.Быстрое увеличение или потеря веса

Интерпретация результатов теста

0-5 баллов - В данный момент жизни у вас сколь-либо значимый стресс отсутствует.

6-12 баллов - Вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

13-24 баллов - Достаточное выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессорный фактор, который вам пока не удалось компенсировать.

25-40 баллов - Состояние сильного стресса. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме.

Свыше 40 баллов - ВНИМАНИЕ! Наиболее опасная стадия стресса-истощение запасов адаптационной энергии.

Стоит обратить Ваше внимание на то, что результаты теста верны для Вашего текущего состояния и могут меняться в зависимости от жизненных контекстов.

От стресса нужно избавляться, потому что он может приводить к различным заболеваниям. Если причину, вызывающую стресс, нельзя устранить, постарайтесь снять напряжение и облегчить свое состояние. Существует несколько быстрых и эффективных способов борьбы со стрессом. К ним относятся:

Способы борьбы со стрессом:

- ✓ **Переключение внимания.** Не заикливайтесь на проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постарайтесь переключить внимание на что-нибудь приятное. Например, встретьтесь со своими друзьями или близкими людьми, сходите в кафе, посмотрите добрый веселый фильм, займитесь интересным делом и т. д. Этот способ борьбы со стрессом поможет вам быстро снять нервное напряжение.
- ✓ **Физическая активность** – очень действенный способ борьбы со стрессом. Человеческий организм при возникновении стрессовой ситуации напрягается, мобилизует свои силы, вырабатывает адреналин, которому нужен выход. В это время человеку хочется громко кричать, хлопать дверьми, бить посуду и т. п. Иногда это помогает, но все-таки лучше выплескивать негативную энергию «мирными» методами. Можно, например, прогуляться, заняться спортом, сделать генеральную уборку или заняться любой другой активной физической работой.
- ✓ **Дыхательная гимнастика.** Еще один способ борьбы со стрессом – дыхательные упражнения. Вот один из вариантов: прилягте или присядьте, положите руку на живот, закройте глаза. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и представьте себе, что воздух заполняет ваши легкие, продвигается вниз и приподнимает живот. Выдохните и «ощутите», как выдыхаемый воздух уносит с собой негативную энергию. Дыхательная гимнастика снимает напряжение, успокаивает сердцебиение и нормализует артериальное давление.
- ✓ **Травяные сборы.** Многие лекарственные травы оказывают успокаивающее действие. Их используют в виде настоя,

отвара или чая. Успокоительные травяные сборы рекомендуется принимать курсами или в периоды сильного нервного напряжения. Необходимо делать перерывы, чтобы этот способ расслабления не стал нормой и привычкой. Для борьбы со стрессом применяются валериана, иван-чай, пустырник, душица, ромашка, мелисса с мятой.

- ✓ **Релаксация.** Означает расслабление, снижение тонуса мышц, состояние покоя. Отличный способ борьбы со стрессом, помогает его сдерживать, не давая ему усиливаться. Чтобы расслабиться, вы можете полежать с закрытыми глазами, послушать хорошую музыку. Можно принять ванну или пойти в парк, подышать свежим воздухом и посидеть в тени деревьев.
- ✓ **Расслабляющие ванны.** Такие ванны являются хорошим способом борьбы со стрессами. Их делают с добавлением ароматных масел или отваров лекарственных трав. Используют отвары душицы, лаванды, розмарина, мяты, мелиссы, душицы. Из масел применяют масло базилика, вербены, апельсиновое и анисовое.
- ✓ **Слезы.** Для многих людей они являются отличным способом борьбы со стрессами. Дают хорошую разрядку и снимают нервное напряжение. Научные исследования показали, что в слезах содержатся вещества, повышающие стрессоустойчивость человека (пептиды). Недаром в тяжелых жизненных ситуациях советуют: «поплачь – и сразу полегчает».
- ✓ **Интересное увлечение.** Отличный способ борьбы со стрессом – увлекательное любимое занятие или хобби. Дает умиротворение и расслабление. Люди, занятые интересным для них делом, от стрессов страдают намного реже. Хорошо снимают напряжение вязание, рисование, чтение и т. д.
- ✓ **Выход эмоций.** Не накапливайте в себе обиды и негативные эмоции. Обязательно давайте им выход. Для этого существует

много методов. Например, «доверьте» все свои переживания бумаге, затем прочитайте написанное, разорвите лист, с силой скомкайте и выбросьте его в урну. Отличный способ борьбы со стрессом – отдубасить боксерскую грушу или обычную подушку. Можно «выпустить пар» громким криком, только кричать нужно «во все горло» и «от души».

✓ **Правильный отдых.** Работа «на износ» – это верный путь к получению хронического стресса, а отдых – отличный способ борьбы с ним. Нужно уметь не только хорошо работать, но и правильно отдыхать. В рабочее время каждый час делайте пятиминутные перерывы. Пейте чай, прогуливайтесь или просто смотрите в окно. И даже если у вас на работе аврал, после рабочего дня находите время для приятного времяпрепровождения: сходите с друзьями в кафе, посмотрите хороший фильм и т. д. Все это поможет вам расслабиться и отдохнуть.

✓ **Питание.** Довольно часто причиной эмоционального напряжения становится неполноценное питание, недостаток некоторых веществ в организме. Например, дефицит витаминов группы В приводит к сбоям в работе нервной системы. Чтобы этого избежать, питайтесь полноценно, употребляйте продукты-антидепрессанты. Правильное питание – хороший способ борьбы со стрессом.

✓ **Домашний питомец.** Если вы любите животных, обязательно заведите себе собаку или кошку. Домашний любимец – чудесный «способ» борьбы со стрессом, ваш «антидепрессант» и успокоительное «средство».

✓ **Полноценный сон.** Для отдыха и восстановления организму человека требуется не менее 7-8 часов ежедневного ночного сна. Крепкий сон – отличный способ борьбы со стрессом.

✓ **Позитивное мышление.** Считается, что мысль материальна. Поэтому старайтесь думать только о хорошем, отгоняйте от себя дурные мысли. Составьте карту желаний, чтобы

позитивные мысли приходили к вам в голову еще чаще.
Позитивный настрой – отличный способ борьбы со стрессом.

Используя предложенные способы и Вам нестрашна будет
никакая погода за окном.



**«И с каждой осенью я
расцветаю вновь...»**

**(стихотворение
«Осень»)**

