

Консультация для родителей и педагогов

**ТЕМА: «Способы укрепления
психологического здоровья. Самозащита
от стресса»**

**подготовила:
педагог-психолог
Захарова Н.В.**

2018г.

Памятка для педагогов, родителей.

«Способы укрепления психологического здоровья. Самозащита от стресса»

Питание Завтрак. Завтракать по утрам часто не хочется. Между тем, по мнению ученых, завтрак, состоящий из тарелки овсяной каши и стакана чая, повышает устойчивость организма к стрессу. Стресс может вызвать у вас язву желудка, если он в это время не будет переваривать пищу. Поэтому, предполагая, что вас ожидает стрессовая ситуация, съешьте что-нибудь, например, яблоко.

Мед. Успокаивающее действие на нервную систему в той или иной степени оказывает любой сорт цветочного меда. Для того чтобы успокоить расшатанные стрессом нервы, выпейте стакан теплой воды и съешьте столовую ложку меда. Вкусное лекарство лучше принимать непосредственно перед сном, так как оно не только успокаивает, но и усыпляет.

Антистрессовый напиток. Среди продуктов питания, снимающих стресс, особое место занимает лимон, точнее лимонная кислота. Опустив в чашку чая ломтик лимона, вы получите не только вкусный и ароматный, но и обладающий антистрессовыми свойствами напиток.

Орехи можно отнести к концентрированной пище. Эти мини-плоды содержат в себе максимум энергии. В одной пригоршне орехов (примерно 100 гр) аккумулировано около 600 ккал, то есть треть суточной потребности в энергии человека, ведущего сидячий образ жизни. Ядра орехов – богатый источник минеральных солей. Лесные орехи и кешью отличаются высоким содержанием меди, цинка и магния. Они способствуют активизации иммунной системы, успокаивают нервы и помогают противостоять стрессу. **Хлеб** из муки грубого помола, а также творог, мюсли и бананы очень богаты магнием. Это полезно для нервной системы.

Шоколад улучшает настроение. Магний и жиры в его составе резко повышают уровень серотонина, а сахар успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.

Острая пища помогает восстановить хорошую форму. Если силы на исходе, похрустите сладким перцем. Экстремальный способ – стручок Чили. Компромиссным вариантом могут стать корейские салаты. Острый вкус оказывает разогревающее действие, кровеносные сосуды расширяются, нормализуется кровоток, и, как следствие, улучшается состояние духа.

Ешьте желтое и сладкое.

Избавиться от хандры помогают некоторые продукты питания. Самые известные «антидепрессанты» - ***бананы и шоколад***.

Чаще ешьте блюда ***из пшеничной крупы***. Если вы не поклонница пшеничной каши, замените ее одной ложкой цветочного меда в день.

Развеет грусть ***настой***, приготовленный из аниса, фенхеля и тмина, взятых в равных долях.

Рыбная диета. Содержащиеся в рыбе полезные жирные кислоты способствуют нормальной функции мозговых клеток. Если настроение понижено лишь слегка, старайтесь есть рыбу почаще. Особенно хороша скумбрия и другие жирные сорта. В тех случаях, когда дело приняло более серьезный оборот, рекомендуются добавки с рыбьим жиром, причем в больших количествах (до 10 капсул в день). Их следует принимать вместе с пищей.

Вдыхайте ароматы цветов. В виде эфирного масла действенным окажется зверобой и шиповник по отдельности и в комбинации: 4 капли ароматного масла 4 раза в день под язык.

Да будет свет! Вашему организму нужен ***солнечный свет***. Его недостаток может привести к нарушению выработки основных гормонов, регулирующих ваше настроение, и развить или еще больше углубить депрессию. Старайтесь использовать любую возможность побыть на солнце. Альтернативой может служить лампа солнечного света. Сеанса облучения лампой полного светового спектра (ее можно приобрести в магазине электроприборов) продолжительностью один час достаточно, чтобы зарядить клетки организма солнечной энергией.

Для поднятия настроения полезна часовая ***утренняя прогулка*** и светотерапия. Через «не могу» прогуливайтесь перед сном. Если раз в неделю посещать солярий, это позволит не только укрепить сердце и систему кровообращения в целом, но и улучшить общее самочувствие. ***Активизируйте эндорфины.*** Простое упражнение для восстановления душевного равновесия: переплетите пальцы рук и трите ладонями друг о друга до тех пор, пока они не разогреются. При этом активизируются нейромедиаторы, ответственные за хорошее настроение. Спортивная ходьба, катание на роликах, езда на велосипеде или бег трусцой... Все эти виды спорта способствуют выработке особенно большого количества эндорфинов.

А еще в организме вырабатываются гормоны, которые способны побороть тоску, в тот момент, когда вы нежно прижимаетесь к партнеру, наслаждаетесь его ласками.

Энергия растений

Зверобой, ромашка и пассифлора – избавляет от тревоги. Ромашковый чай снимает напряжение, успокаивает, не вызывая при этом сонливости. Препарат из клематиса или ломоноса в мгновение ока устранил апатию, восстановит память и способность к концентрации внимания.

С л а с л о в а

Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное действие. «Фу» (на вдохе) – помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и» (на задержке дыхания) – общее очищение организма. «По-о-о-хс-о-о» (на выдохе) – бодрит организм после сна. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз. Волшебный голос. С помощью голоса снимается напряжение. Не случайно первая реакция на плохую весть – крик. Пойте и под караоке, и а капелла, хором и соло, а также в ванной, во время готовки, во время уборки – вы скоро убедитесь, что ваша жизнь кардинально изменится. Молитва. Тому, кто верит в бога, предотвратить или снять стресс может помочь молитва или посещение церкви. Там всё- от икон с благостными лицами святых да запаха ладана помогает обрести покой в душе.

Сон – это время «капремонта» для организма. Испанские ученые установили, что независимо от того, сколько мы ночью спали, всем нам необходим дневной сон, хотя бы короткий (10-15 минут). В идеале днем нужно спать 40-50 минут.

Д е я т е л ь н о с т ь

Новое. Время от времени вносите в вашу жизнь что- то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте причёску, ходите на работу другим маршрутом. Тогда стресс будет «приставать» к вам реже. Трудотерапия повышает тонус. Лучший отдых, как известно, смена деятельности. Это могут быть и любимые грядки, и комнатные цветы или еще что-то. Движения у открытого окна или на свежем воздухе в сочетании с дыхательными упражнениями помогают противостоять стрессу и улучшать настроение.

Велосипед вернет силы. Сядьте на велосипед и сделайте круг вокруг квартала.

Свежий воздух быстро прояснит ум и облегчит течение мысли. Кроме того, почти все группы мышц благодаря спокойным, равномерным движениям сбросят излишнее напряжение, и организм насытится кислородом. Помогут снять напряжение рисование, музыка, баня, душ, бильярд, дартс, пасьянс и т.д.

Качели. Качание на качелях, особенно в укромном месте, расслабляет. Качели можно заменить креслом- качалкой.

«Войти» в картину. От стресса можно избавиться на выставке картин(или просматривая альбом с хорошими репродукциями). Выберите картину, которая вам понравится. Внимательно рассмотрите её, не упуская ни одной детали, после чего попробуйте «войти» в неё.

Улыбка. Смех. Самый верный способ преодолеть раздражение - громко рассмеяться.

С а м о м а с с а ж

Чтобы снять нервное напряжение, несколько минут одновременно массируйте указательными и большими пальцами мочки ушей, сначала их внешние, а потом внутренние стороны или наоборот. Устранить нервное напряжение можно с помощью самомассажа ладоней или ступней. Нужные «кнопки». На теле есть точки, которые вполне можно назвать «кнопками здоровья». Нажимайте на них в течение 10 секунд, и вы избавитесь от головной боли (точка над бровями); беспокойства (небольшая впадина с обратной стороны колена); невозможности сосредоточиться (виски); усталости глаз (точки у внутренних уголков глаз). Акупрессура – массаж биологически активных точек пальцами, в течение 30 секунд большим и указательным пальцами надавливайте на переносицу с обеих сторон. Стимулирующее действие оказывает также мягкое массирующее надавливание (в течение 30 секунд) большим и указательным пальцем сустав мизинца.