|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ***Саморегуляция при стрессе***СтрессСтресс — неотъемлемая часть нашей жизни, однако умение управлять своими эмоциями помогает сохранять спокойствие даже в самые напряженные моменты. Ниже приведены эффективные методы саморегуляции, которые помогут вам быстро восстановиться и обрести внутреннее равновесие.  Что такое саморегуляция? Саморегуляция — это способность управлять своими эмоциями, мыслями и поведением в ответ на стрессовые ситуации. Она помогает сохранять спокойствие и принимать взвешенные решения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |

|  |
| --- |
| Интересные данные про медитацию1. Стресс и тревожность: Исследования показывают, что регулярная медитация снижает уровни кортизола — гормона стресса — на 20-30% у участников.
2. Психологическое здоровье: В мета-анализе 2014 года было установлено, что медитация значительно уменьшает симптомы депрессии и тревоги у взрослых (эффект по Кохрену — около 0.3–0.5).
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Медитация и визуализацияМедитативные практики позволяют сосредоточиваться на настоящем моменте, уменьшая беспокойство о будущем или сожаление о прошлом. Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании и представьте спокойное место, которое вызывает у вас чувство комфорта и безопасности. |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Дыхательные техникиГлубокое дыхание оказывает положительное влияние на нервную систему, снижая уровень тревожности и напряжения. Попробуйте следующие упражнения:Диафрагмальное дыхание: Положите одну руку на грудь, другую на живот. Медленно вдохните через нос, чувствуя, как поднимается живот. Выдохните медленно через рот, позволяя животу опуститься.«Квадратное дыхание»: Сделайте глубокий вдох на четыре счета, задержите дыхание на четыре секунды, выдохните также на четыре счета и снова задержитесь на четыре секунды. | Физическая активностьРегулярные физические нагрузки помогают снизить стресс и повысить настроение благодаря выработке эндорфинов («гормонов счастья»). Вот некоторые варианты физической активности:* Прогулки на свежем воздухе.
* Занятия йогой или пилатесом, направленные на растяжение мышц и улучшение гибкости тела.
* Аэробика или танцы, стимулирующие сердечно-сосудистую систему и улучшающие общее самочувствие.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |

|  |
| --- |
| *"Ничто не может принести тебе спокойствия, только ты сам способен добиться его своими силами"*[*Ральф Уолдо Эмерсон*](https://kartaslov.ru/%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8B/%D0%A0%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%84_%D0%A3%D0%BE%D0%BB%D0%B4%D0%BE_%D0%AD%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Музыка и искусствоПрослушивание любимой музыки способно существенно уменьшить уровень стресса. Выберите композиции, которые вызывают приятные эмоции и ассоциируются с положительными воспоминаниями. Также попробуйте себя в творчестве: рисование, лепка, рукоделие — любое творческое занятие позволит выразить чувства и расслабиться. Сон и отдыхХороший сон способствует восстановлению сил и повышению устойчивости к стрессовым ситуациям. Убедитесь, что ваш ночной отдых достаточен и комфортен: придерживайтесь регулярного режима сна, создайте комфортные условия для отдыха. |