*Учимся управлять собой. Защита от стресса.*

*Как сохранить и реализовать себя в современных условиях.*

*В современных условиях стресс испытывают на себе и взрослые люди и вы – в связи с повышенными требования в школе, трудными отношениями с родителями, ссорами со сверстниками,* [*ЕГЭ*](http://www.help-nn.ru/programs/teenager/ege/)*, поступление в ВУЗ, — все эти события порой наслаиваются друг на друга.*

*Что же делает с нами стресс?*

*В переводе с английского стресс это «напряжение».*

*Хронический стресс, хроническое напряжение приводит к состоянию невроза.*

*Первые неврозы появляются от недосыпания с детства.*

*Первым признаком невроза может быть быстро наступающая усталость, утомляемость от незначительных умственных и физических нагрузок и как следствие снижение работоспособности.*

*Хасай Магомедович Алиев – один из самых талантливых врачей и ученых, дагестанец, поставил своей жизненной целью: помочь людям избавится от стресса.*



*Наблюдая за защитными способами поведения людей во время стресса (хождение по комнате, качание ногой, постукивание пальцами, покачивание туловищем), разработал метод управляемого входа в состояние релаксации, т.е. снятие напряжения через автоматические движения.*

*Этот метод получил название «ключ».*

*Метод ключа основан на способности мозга расслабляться при получении результата и напрягаться при его поиске.*

*При получении результата в крови вырабатывается эндорфин – вещество, снимающее напряжение и создающее положительные эмоции.*

*Поэтому, люди, способные искать результаты и не зацикливаться на неудаче, осуществляют этим самым принцип накопления положительных эмоций: они более здоровы и продуктивны в творчестве.*

*Открыть этот мудрый опыт жизни помогают приемы саморегуляции.*

*Характерным результатом применения приемов саморегуляции является устойчивое улучшение самочувствия с устранением хронической усталости и чувства беспричинного страха, тревожности, головных болей и нарушения сна, повышение мышления и эффективности деятельности.*

*Помни! Вместо того, чтобы подчинять себя приемам, как это делается в известных методах, в нашем методе мы подбираем для себя приемы. Ищем себя.*

*Ключ к себе ты подберешь по Правилу: делай то, что легче — это и есть самый большой секрет этой новейшей технологии.*

***Приемы саморегуляции.***

***И. П. --- стоя. Глаза закрыты. Тело расслаблено. Колени могут быть немного согнуты. Все упражнения должны выполняться без какого-либо старания, можно даже играючи.***

***1.Расхождение - притягивание рук.***

*Поднимаем руки перед собой. Мысленно представляем, что между руками находится шарик. Этот шарик надувается, и ваши руки плавно следуют за ним (расходятся). При этом руки должны быть расслаблены. Разводим их до тех пор, пока это приятно. Затем возвращаем руки в положение «перед собой» .*

*Мысленно представляем, что находящийся между руками шарик медленно сдувается, и ваши руки плавно следуют за ним (притягиваются).*

***2.Всплытие руки.***

*Руки «по швам». Мысленно представляем, что под рукой надувается воздушная подушка, и рука начинает «всплывать». Она поднимается до тех пор, пока это приятно, а затем возвращается в исходное положение. Какая рука (правая или левая) будет участвовать в движении, выбирается из ощущения, что приятнее. Могут быть задействованы сразу обе руки.*

***3.Полет птицы.***

*Отводим опущенные вдоль тела руки немного в стороны. Начинаем плавно поднимать и опускать руки с небольшой амплитудой. Это движение напоминает взмахи крыльев. При его выполнении может создаваться не только впечатление полета, но и соответствующие ощущения.*

*Представь себе, что ты летишь, что руки- это крылья! Ты высоко-высоко над землей. Чистое небо! Навстречу теплому солнцу!*

*Позволь открыться твоему дыханию. Позволь себе дышать свободно. Позволь себе ощутить состояние полета. Это чудесное чувство, которого так часто не хватает нам на земле. Это состояние свободы!*

*Это главное упражнение Ключа!*

*В нем развивается опыт внутренней свободы. Это чувство гармонии! Это прилив свежих сил и здоровья! Это праздник души!*

***4.Покачивание.*** *Уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием является способ покачивания тела с поиском приятного ритма покачивания.*

*(При выполнении приемов Ключа это состояние приходит автоматически, а если нет, то....)*

*Руки «по швам». Ноги немного расставить. Начинаем понемногу раскачиваться. Амплитуда не должна быть большой. Находим наиболее комфортный ритм раскачивания (можно из стороны в сторону, по кругу, --- главное, чтобы возникали комфортные ощущения, и легко сохранялось равновесие).*

*Ты помнишь, как, раскинув руки, лежат, расслаблено на воде, покачиваясь на волнах? Попробуй закинуть слегка голову назад, раскинь руки, расслабься и покачайся как будто бы на волнах.*

*Найди свой ритм покачивания!*

*Организм так устроен, что если где-то ты концентрируешься, то в другом месте идет расслабление. Это и есть баланс.*

*Почувствовав, что вошли в состояние «ключа», открываем глаза и, стараясь не потерять достигнутых ощущений, садимся на стул. (Если хочется, то можно при этом покачиваться, представляя себя тростинкой на ветру.)*

***Перед выходом лучше вспомнить то, что обычно тебя бодрит: чашка кофе, контрастный душ, лыжная прогулка.***

*Человек с хорошей внутренней концентрацией меньше других поддается и внешним влияниям, обладает самостоятельностью мышления и поэтому быстрее находит выход в самых различных и сложных ситуациях.*



***Еще одно ноу-хау,***

***которое поможет успокоить «разыгравшийся шторм» наших эмоций.***

***Обычно лучшее – это самое простое.***

***Вы можете попробовать следующее упражнение для снятия стресса.***

***Сядьте или лягте в удобное положение. Вдохните медленно и глубоко через нос, считая до шести. Задержите дыхание, опять досчитав до трех. Медленно выдохните через нос, сосчитав до шести.***

***Концентрируйтесь на счете и на дыхании. Почувствуйте, как ваши легкие наполняются воздухом.  Почувствуйте, как сердце замедляет свою работу. Почувствуйте, как дыхание расслабляет ваше тело. Повторите это упражнение несколько раз.***

***Это упражнение очень простое. Где бы вы ни были, что бы ни делали, вы всегда дышите. Позвольте глубокому дыханию стать привычкой. Оно всегда поможет в экстренных ситуациях и при постоянном использовании снизит подверженность стрессам.***