

# СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

**Чтобы стресс не перерос в хронический, важно следующее:**

- Замечать, что происходит с телом и эмоциями. Задавать себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит? Что чувствует мое тело? Что-то болит?»
- Знать, что если в моменте появилась энергия от стресса, то ее лучше направить в спорт и физическую активность. Например, «Я сейчас злюсь? Значит мне нужно это направить в физическую активность. Поприседать. Пресс покачать».

---

## Спорт как способ справиться со стрессом

- Тело – это то, на что вы можете опираться во всех смыслах. Спорт расщепляет гормоны стресса и рождает гормоны удовольствия!
- Основа основ – это ежедневно заниматься физической культурой. Рекомендуется заниматься ежедневно от 20 минут, задействуя большие группы мышц (бедро, грудь, спина).

---

## Телесные практики как способ справиться со стрессом

**Ежедневная телесная практика для прокачивания навыка расслабления:**

- Пальцами медленными движениями массируйте кожу головы, лицо и ладони.
- При этом погружайте свое внимание на тело, ощущения, прикосновения. («Вот я, вот моя правая ладонь, а вот левая. Вот мое лицо»).

---

**Телесная практика для снятия напряжения:**

- В момент, когда вы чувствуете сильное напряжение, возьмите свои ладони и начните проминать свои стопы, плечи и трапеции. Медленно, но ощутимыми движениями. Продолжайте, пока не почувствуете снятие напряжения.

---

**Ежедневная телесная практика для избежания сжатия/скукоживания тела:**

- Возьмите свои кулачки и начните медленными ощутимыми движениями растирать поясницу, крестец, грудные мышцы, живот, реберную дугу, шею сзади и спину.
  - Данная практика хорошо работает в комбинации с упражнениями на пресс и ягодицы.
- 

### **Телесная практика для лучшего засыпания:**

- Возьмите ладони и начните медленно массажировать кожу головы, шею, ладони и стопы.
- Если не можете уснуть – лучше не лежать и ждать пока наступит сон, а сделать следующее: первый вариант – довольно сильно разжимать и сжимать кулачки в течение пары минут. Второй вариант – сначала напрячь все тело от кончиков пальцев ног до макушки головы сильно-сильно и потом отпустить с выдохом. 5-10 секунд сжатие на вдохе, 5-10 секунд расслабление на выдохе. Повторить 5-10 раз.