Стресс развивается на трех уровнях: биохимическом, психологическом и физиологическом.

Когда человек оказывается в стрессовой ситуации, у него повышается уровень глюкозы в крови, повышается артериальное давление, сердцебиение становится более частым, повышается отложение жировой ткани в подкожной клетчатке, задерживается натрий, а с ним и вода в тканях, а калий, нужный для работы сердца и нервов, выводится быстрее необходимого.

Влияние на организм и здоровье человека.

В любом случае, влияние стресса на организм значительно, и чем оно сильнее и длительнее, тем больше вызывает последствий.
От легкой раздражительности и неуверенности в себе до снижения сил и мотивации действовать, серьезного недомогания и депрессии. Именно поэтому так важно понимать свое состояние и уметь распознавать симптомы стресса, и, соответственно, вовремя направить силы на его преодоление.

Экзамен!!! НОВЫЙ ОПЫТ

ПАМЯТКА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

Сдача экзаменов – важный этап в жизни каждого выпускника.

Это событие не у всех вызывает положительные эмоции. Как бывает не просто собрать силу и волю в кулак и проявить свои самые лучшие качества в минуты испытания, как трудно справиться со своим страхом!

Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или быть спокойным и решительным, достигая поставленных целей. Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

Существуют экспресс - техники для саморегуляции эмоционального состояния, представим некоторые из них:

Дыхательные упражнения – это техники управления дыханием, направленные на достижение различных состояний.

Благодаря им можно расслабиться и расслабить определенные участки тела. Взбодриться и поднять тонус. Есть техники направленные на аккумуляцию сил, есть упражнения для повышения и восстановление энергии, на успокоение

Примеры дыхательных упражнений

1. Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела.

Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышц лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению).

Затем три раза мысленно произнести формулу: Я (на вдохе)…

РАССЛАБЛЯЮСЬ (на выдохе)… И (на вдохе)… УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).

2. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1−2 минут.

Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого.

Постарайтесь не думать ни о чем другом. Концентрируйте все внимание на своем теле и дыхании. Делайте это с любовью и заботой о себе!

3. Мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела и проверьте, не осталось ли где напряжения. Если - да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

4. В завершении сделайте очень глубокий вдох. На мгновение задержите воздух и напрягите мышцытела, затем резко выдохните, расслабившись.

Подышите спокойно, вернувшись к нормальному дыханию. Повторите 3 раза.

5. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и потя

нитесь. УЛЫБНИТЕСЬ. Очень медленно

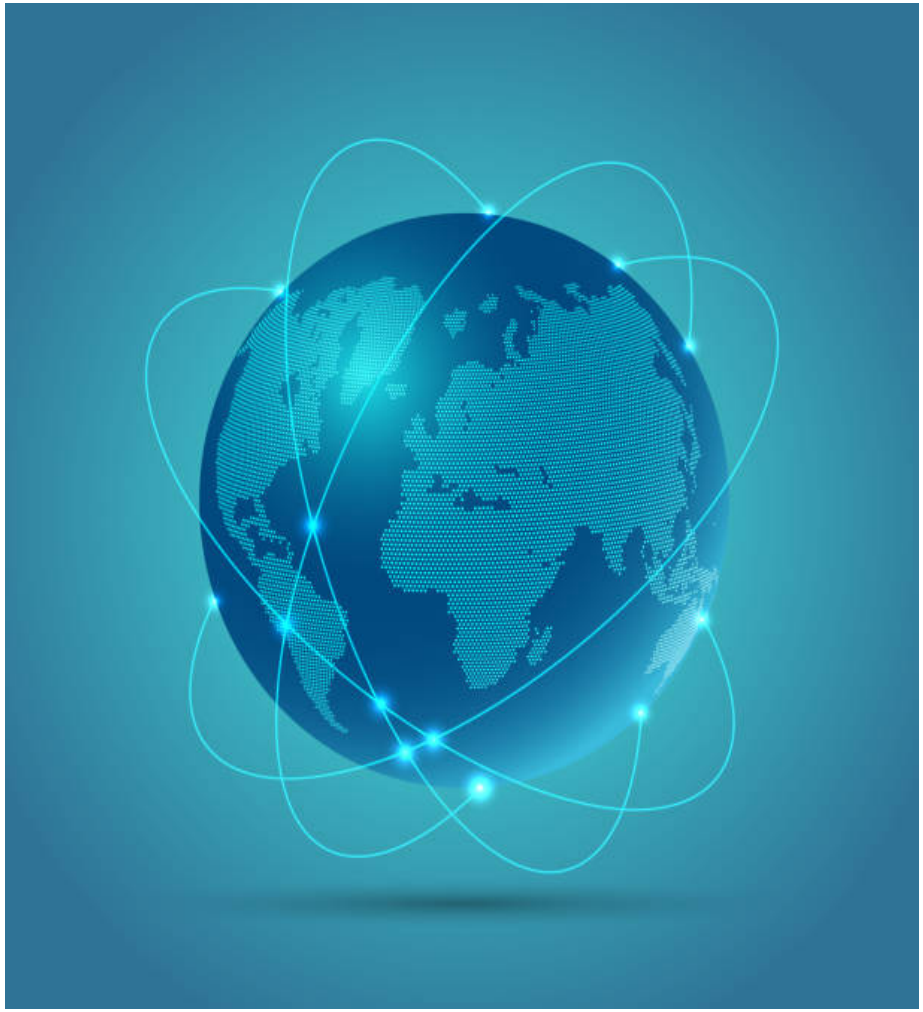
Антистрессовый массаж - расслабляющий массаж, сутью которого является комплексное воздействие на нервную систему посредствам расслабления мышц.

• Согреваем ладони.
• С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
• Стучим по голове «твердыми» пальцами.
• «Вытягиваем» волосы.
• Закрываем глаза.

Похлопывающими движениями рукпроводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).

• Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
• Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
• Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
• «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
• Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
• Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
• Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
• Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
• Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
• Ребром ладони растираем точку у основания шеи.
• Повторяем упр.2.
• Повторяем упр.3.
• Проводим ладонями над головой, описывая круг.

Памятка для выпускников



МАОУ СОШ № 94
КРАСНОДАР

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей.
3. Упражнение с орехами. Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение. Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

Способы снятия нервно-психического напряжения

1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Закрасить газетный разворот.

4. Громко спеть любимую песню.
5. Покричать то громко, то тихо.
6. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
7. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
8. Погулять в лесу, покричать.

Как выполнять йогу для мозга

Это упражнение лучше делать по утрам, чтобы получить заряд бодрости для мозга на весь день. Специалисты йоги рекомендуют перед выполнением этого упражнения, посвятить несколько минут медитации, очищению разума и наполнением тела энергией Земли.

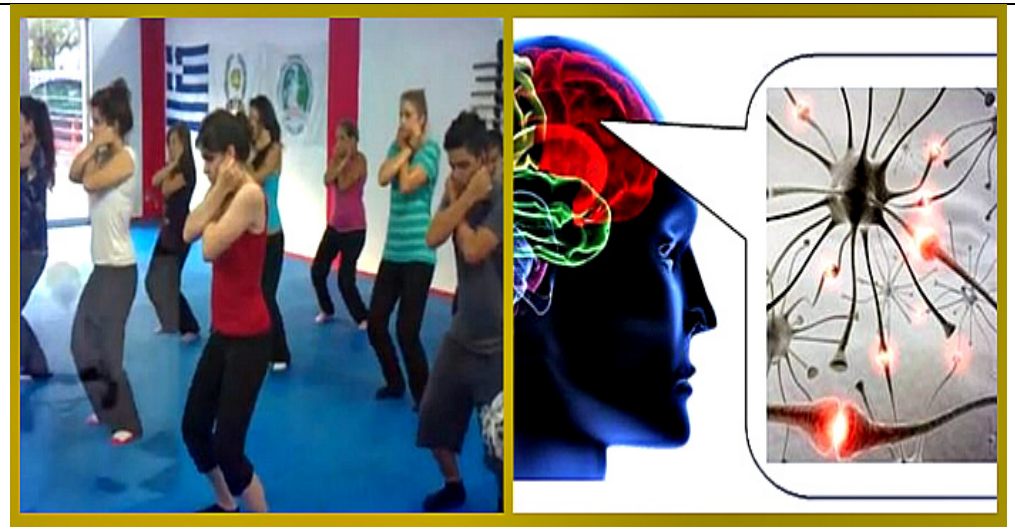
Но можно обойтись и без этих техник, как показано в видео, это упражнение практикуют с детьми, болеющими аутизмом, и без медитации упражнение дает хорошие результаты.

Встаньте удобно, ноги поставьте на ширину плеч, это исходное положение.

Язык прижмите к поверхности нёба, ближе к верхним зубам, как будто вы сейчас собираетесь произнести звук «л».

Теперь пальцами левой руки возьмитесь за мочку правого уха, таким образом, чтобы большой палец левой руки был на наружной стороне, а указательный палец — на внутренней. Правой же рукой возьмитесь за мочку левого уха. Руки на груди образуют перекрестие, следите за тем, чтобы правая лежала на левой, а не наоборот.

Удерживая язык прижатым к нёбу и руки на мочках ушей, делаем глубокое приседание. Во время приседания делаем вдох. Задержите в этом положении, не дыша, одну секунду.С выдохом медленно поднимайтесь в исходное положение.



ЙОГА ДЛЯ МОЗГА

Рекомендации психолога

МАОУ СОШ № 94
КРАСНОДАР

Упражнение йога для мозга повторяется 3 минутки, постепенно можно увеличить до 5. Если есть сложности с приседанием, делайте полуприседания. Следите за своим дыханием.

Приседая делайте вдох, выпрямляясь — выдох. Важно не нарушать положенную технику выполнения этого несложного упражнения йога для развития мозга.

Как воздействует упражнение на мозг

Это упражнение направлено на то, чтобы прокачать клетки головного мозга и повысить его нейронную активность. Это упражнение полезно всем и возрастной категории людей, страдающих болезнью Альцгеймера, и студентам, школьникам, чтобы повысить работоспособность мозга, концентрацию внимания, улучшить свою память.

Источник: https://monamo.ru/vost-praktiki/joga-dlya-razvitiya-mozga