

Стрессоустойчивость – это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости.

1. **Стрессоустойчивые** люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.
2. **Стрессонеустойчивым** людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им сложно менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.
3. **Стрессотренируемые** люди в общем-то готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, но если это невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и реагируют на них уже более спокойно.
4. **Стрессотормозные** люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такие люди могут пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни. Если же стрессы постоянно сопровождают такого человека, то он теряется.

Стрессоустойчивость – это только врожденное качество, но оно очень хорошо поддается тренировке.

Упражнение с дыханием

Дыхание имеет прямое влияние на эмоциональное состояние человека. Попробовать остановить разрушающий поток стрессовых реакций можно попробовать с помощью короткого дыхательного упражнения

1. Сделайте медленный глубокий вдох на три счета (дыхание должно быть брюшным: сначала должен несколько приподняться живот и только потом к вдоху должен подключиться живот).

2. Медленно на счет пять выдохните воздух: сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка.

3. Важнейший этап – на два-четыре счета задержать дыхание на выдохе.

Таким образом, схема дыхания такова: вдох (1-2-3) – выдох (1-2-3-4-5) – пауза (1-2-3).

Имитация ходьбы

В результате этого простого упражнения кровь насыщается кислородом, кровяное давление нормализуется, сердце начинает биться медленнее, начинают расслабляться мышцы. Эти физиологические процессы, в свою очередь, уменьшают эмоциональный стресс и восстанавливают способность к рациональному мышлению.

Работа с телом.

Не только мысли оказывают влияние на физическое состояние человека, но и тело способно определить ход мыслей, повлиять на его эмоциональное состояние.

«Лучший сознательный путь к жизнерадостности, если она нами утрачена, - это взять себя в руки и заставить говорить и поступать так, как если бы жизнерадостность была уже обретена», - писал великий американский психолог У. Джеймс. Именно он первый заметил, что мимика активно воздействует на эмоции человека.

Следуя совету мудреца, попробуйте в стрессовой ситуации повлиять на свое состояние с помощью... обычной улыбки. Встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, расправьте плечи и улыбнитесь во все лицо. Желательно при этом смотреть на себя в зеркало. Улыбка должна открывать миру все ваши 32 зуба (или сколько осталось).

Держите улыбку в течение двух минут, а затем расслабьтесь так, как будто выполняли тяжелое физическое упражнение: нагнитесь вперед, опустите к полу руки, которые должны быть абсолютно расслабленными, представьте себя мягкой тряпичной куклой. Пусть ваши руки качаются «на ветру» хаотично и непринужденно.

Расслабление мышц (релаксация) имеет двойное физиологическое значение, так как является как самостоятельным фактором снижения эмоциональной напряженности, так и вспомогательным фактором подготовки условий для переходного состояния от бодрствования ко сну.

Данные упражнения помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны нерешительным, тревожно-мнительным, склонным к длительным переживаниям людям. Для того чтобы перейти в состояние физического и душевного покоя, достаточно регулярно выполнять упражнения для кистей рук и мышц лица (*маски релаксации*).

Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

1. Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.

2. Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление - быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.

3. Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление - на выдохе.

Таким образом, алгоритм релаксации мышц может быть следующим:

- вдох - медленное напряжение мышц;*
- небольшая задержка дыхания - максимальный уровень напряжения;*
- выдох - расслабление мышцы или группы мышц.*

Маски релаксации для мышц лица.

1. Маска удивления : сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. Маска гнева: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание не более чем на секунду, с выдохом опустить брови.

3. Маска поцелуя: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы ("куриная гузка" или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. Маска смеха: стоя или сидя. Попеременно сжимать и разжимать зубы, сжимать постепенно, разжимать резко, давая нижней челюсти чуть отвалиться. Чередовать вдохи и выдохи соответственно движениям жевательных мышц.

Можно выполнять упражнение с жевательной резинкой: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта - маска смеха, с выдохом - расслабить напряженные мышцы.

5. Маска недовольства: стоя, сидя, лежа. С вдохом - энергично, но постепенно сжать губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта - с выдохом - расслабить мышцы лиц