

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный авиационный технический университет»**

«Повышение стрессоустойчивости на рабочем месте»



Уфа-2018

Эффективные методы снятия стресса в любых условиях – этот маленький незаметный антистресс-фитнес

Приятная сиюминутная **разминка** на рабочем месте спасет от последствий нагрянувшего стресса.

1. Первое – выпрямите спину, расправьте плечи и втяните живот. Сделать это можно и сидя, и стоя – в той позе, в какой застал вас стресс. Он, как правило, сразу пригибает человека, ухудшает осанку, заставляет обмякнуть, вывалить живот... Именно это мы сейчас и уберем. Выпрямились, подтянулись? Так, одно последствие стресса ликвидировали – вернули утраченную было форму тела.

2. Теперь посидите минуту с закрытыми глазами. Перестаньте думать о неприятном событии. Подумайте о том, как вы сейчас выглядите. Вероятно, не лучшим образом... Ну вот, мысли переключили и сейчас основательно займемся лицом: расслабьте его, снимите с него напряженное и обиженное выражение. Проведите несколько раз языком по зубам, потом оближите губы. Положите руки на лоб и слегка надавите. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам. Потрите виски.

3. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положите руки на колени и расслабьте их. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, сцепив пальцы в замок. Если сидите за письменным столом или компьютером, скиньте обувь и тихонечко постучите ногами по полу – всей ступней.

4. Еще одно "успокоительное" упражнение – удары ребром ладони по твердой поверхности. Это успокаивает и позволяет сосредоточиться, а заодно и укрепляет ребро ладони (так укрепляют ребро ладони каратисты). В шумном помещении (скажем, на выставочном стенде или в торговом зале), где не слышно постукивания, это упражнение очень кстати. Согласно легенде его использовали амазонки – а они умели противостоять стрессам и никогда не теряли боевого духа!

Тяжелая артиллерия в борьбе со стрессом: снятие напряжения в 12 точках.

Начните с медленного и глубокого дыхания, считая при вдохе до 7 и до 11 при выдохе. После 3-х минут такого спокойного, глубокого дыхания можно приступать к выполнению упражнений.

1. Плавно вращайте глазами – трижды в одном направлении и столько же в другом.
2. Зафиксируйте свое внимание на отдалённом предмете, а затем переключите его на близкий предмет – 3 раза.
3. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь – 2 раза
4. Имитируйте зевоту – это полезно для расслабления нижней челюсти.
5. Расслабьте шею, сначала покачав головой – 3 раза, затем медленно поворачивайте голову из стороны в сторону – 5 раз.
6. Поднимите максимально плечи и медленно опустите их – 3 раза.
7. Расслабьте запястья и сделайте ими круговые движения – 5 раз в одну сторону, 5 раз в другую.
8. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук – 3 раза.
9. Сделайте три глубоких вдоха и прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону – по 2 раза.
10. Напрягите и расслабьте ягодицы – 3 раза.
11. Напрягите и расслабьте икры ног – 3 раза.
12. Поднимитесь на носки, опуститесь на полную ступню и перенесите тяжесть тела на пятки – 3 раза.

Завершив упражнения, на фоне медленного и глубокого дыхания повторите про себя 5 раз: «Я абсолютно спокоен и расслаблен».