

Рекомендации и советы от психолога!

Как избежать профессиональных заболеваний или хотя бы свести до минимума вредное воздействие стрессовых ситуаций.

- ✓ Частая смена деятельности позволяет снять эмоциональное напряжение учителя;
- ✓ Умейте в работе находить больше позитива.
- ✓ Знайте: не будет здоровья – все остальное будет мало нужным.
- ✓ Старайтесь высыпаться, иначе недосыпание ведет к нервным срывам.
- ✓ Обратите внимание на эффективность лечебного массажа.
- ✓ Отрицательные эмоции “живут” на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.
- ✓ Слушайте гармоничную музыку. Музыка успокаивает мысли, стабилизирует внутреннее состояние. (Попробуйте послушать пение птиц, шум леса, звуки природы...).
- ✓ Время от времени вносите в вашу жизнь что – то новое: переставляйте мебель в квартире, на рабочем месте, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом...
- ✓ Если вы любите чай, то в случае стресса можно провести переход на травяные чаи, которые хорошо восстанавливают силы, снимают нервозность, успокаивают (мелиса, мята, душица и др.);
- ✓ Добавка лимона в рацион, защищает организм от простудных заболеваний, снижает общую усталость, головную боль;
- ✓ Фруктовые напитки стабилизируют иммунную систему, укрепляют физическое и психологическое здоровье;
- ✓ Практические психологи утверждают, что на 75% снижается нервное напряжение, если вы возьметесь за рисование, вязание, вышивание и т. д.;
- ✓ Прогулка на свежем воздухе (30 – 40 минут) восстанавливает нервную систему.
- ✓

Желаю вам крепкого здоровья и творческих успехов!