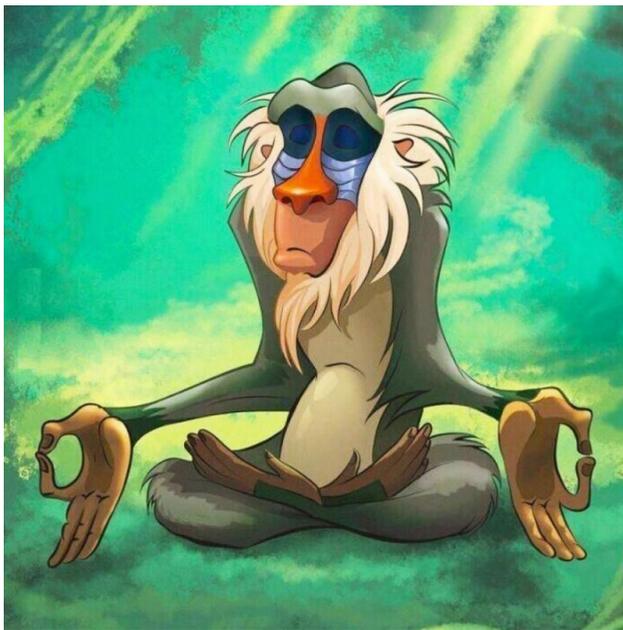


Государственное автономное  
профессиональное образовательное  
учреждение  
Краснодарского края  
"Курганинский аграрно-технологический  
техникум"



(рекомендации психолога)

В современном мире у нас остается совсем мало времени на то, чтобы расслабиться и отдохнуть, именно поэтому необходимо ценить каждую такую минуту. Несколько способов, которые помогут вам почувствовать умиротворение:

### ОТДОХНИТЕ ОТ ТЕХНОЛОГИЙ

Невозможно полностью расслабиться, если, только закрыв глаза, вы слышите сигнал о сообщении, который тут же выдергивает вас обратно в мир проблем, забот и задач, требующих решений. Хотя бы на пару минут в день отключайте все ваши телефоны, гаджеты, приложения и оставайтесь наедине со своими мыслями.

### СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ

Доброе дело - это лучший способ снять стресс и почувствовать себя лучше. Когда вы помогаете другим, вы заодно помогаете и себе. Попробуйте сделать что-нибудь для кого-то абсолютно безвозмездно, без всякого скрытого умысла, просто из

искренних побуждений. Вам необязательно жертвовать миллион на строительство больницы, помогайте в меру ваших возможностей. Перевели бабушку через дорогу? Значит, ваш день уже прошел не зря. У вас есть повод гордиться собой, а значит вы можете позволить себе ненадолго забыть обо всех своих проблемах и тревогах. Самые важные моменты в вашей жизни - те, когда вы делаете что-то для души. Лишь в эти минуты вы можете почувствовать настоящее счастье и умиротворение.

### УСТРОЙТЕ АУДИОТЕРАПИЮ

Прослушивание любимой музыки - это не только приятно, но и полезно. В наши дни существует множество сервисов, где вы можете найти любые песни, какие только захотите.

Составьте плейлист под ваше настроение и наслаждайтесь.



## **СОСТАВЬТЕ СПИСОК ТОГО, ЧТО ВАС БЕСПОКОИТ**

Ежедневно тысячи мыслей проходят через вашу голову. Каждая из них по-своему тревожит и задевает вас. Попробуйте выписать основные из них на лист бумаги. Это поможет вам разобраться, так ли много проблем у вас в реальности, как вы себе накручиваете внутри своей головы? Наверняка, половина пунктов окажутся безобидными и легко решаемыми. Закончив анализировать список ваших забот, скомкайте список и выкиньте его в мусорное ведро. Вы выделили на обдумывание этих вопросов столько времени, сколько требовалось, теперь самое время двигаться дальше.

## **ПОБУДЬТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

Когда последний раз вы гуляли по улице без определенной цели? Не от остановки до работы, и не из гостей домой, а просто так, потому что хочется немного побыть на воздухе и

полюбоваться небом. Это отличный способ расслабиться, отпустить беспокоящие мысли, забыть обо всем, что волнует вас.

## **Способы снятия нервно- психического напряжения:**

1. Релаксация - напряжение - релаксация - напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить её.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и кинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты своё настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

